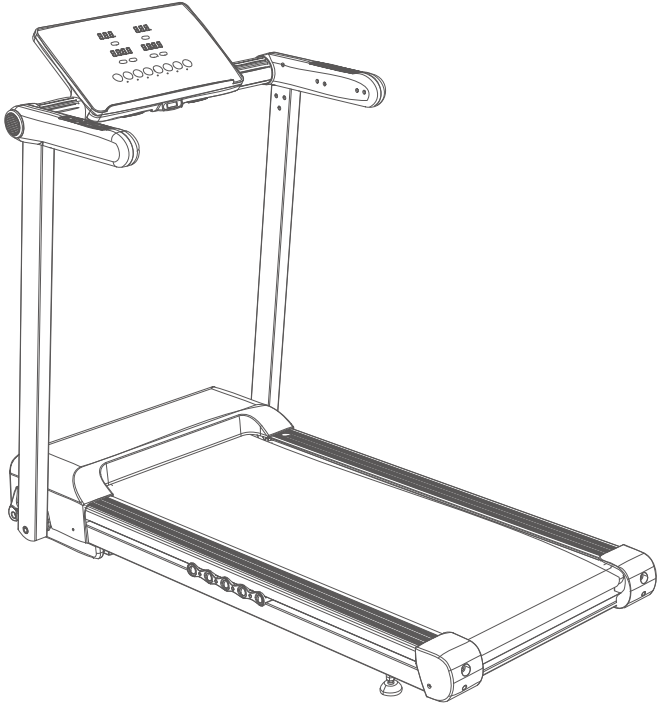
FOLDABLE ELECTRIC TREADMILL



JT60 User Manual

Read all instructions carefully before using this product.
Retain this user manual for future reference.

EU

TABLE OF CONTENTS EN

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 04
SETUP 05
OPERATING INSTRUCTIONS 06
TECHNICAL SPECIFICATIONS 09
EXERCISE ADVICE & GUIDE 10
COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING 12
CARE & MAINTENANCE 14

TABLE DES MATIÈRES FR

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES 16
INSTALLATION 17
INSTRUCTIONS D'UTILISATION 18
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES 21
CONSEILS ET GUIDE D'EXERCICE 22
ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE 24
ENTRETIEN ET MAINTENANCE 26

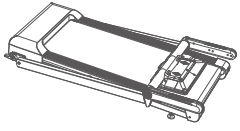
INHALTSVERZEICHNIS DE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 28
EINRICHTUNG 29
BEDIENUNGSANLEITUNG 30
TECHNISCHE DATEN 33
ÜBUNGSHINWEISE & -LEITFADEN 34
HÄUFIGE FEHLER UND FEHLERBEHEBUNG 36
PFLEGE & WARTUNG 38

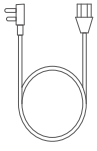
TABLA DE CONTENIDO ES

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD 40
INSTALACIÓN 41
INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO 42
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS 45
CONSEJOS Y GUÍA DE EJERCICIO 46
ERRORES COMUNES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 48
CUIDADO Y MANTENIMIENTO 50

PACKAGE CONTENTS / CONTENU DU COLIS / PACKUNGSINHALT / CONTENIDO DEL PAQUETE



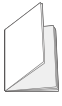
EN Treadmill x1
FR Tapis de course x1
DE Laufband x1
ES Cinta de correr x1



EN Power Cord x1
FR Cordon d'alimentation x1
DE Netzkabel x1
ES Cable de alimentación x1



EN Safety Key x1
FR Clé de sécurité x1
DE Sicherheitsschlüssel x1
ES Llave de seguridad x1



EN User Manual x1
FR Manuel de l'utilisateur x1
DE Benutzerhandbuch x1
ES Manual de usuario x1

Toolkit Contents / Contenu de la boîte à outils / Inhalt des Toolkits / Contenido del kit de herramientas

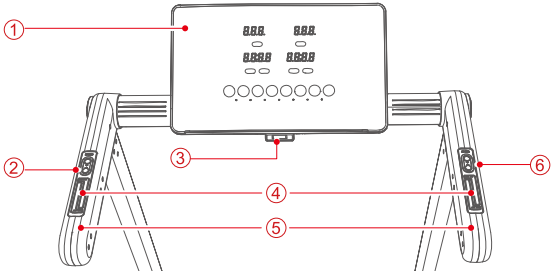


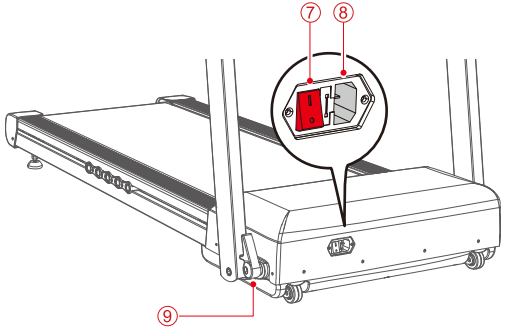
EN Allen Key with Cross-head Screwdriver x1
FR Clé Allen avec tournevis cruciforme x1
DE Inbusschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher x1
ES Llave Allen con destornillador de estrella x1

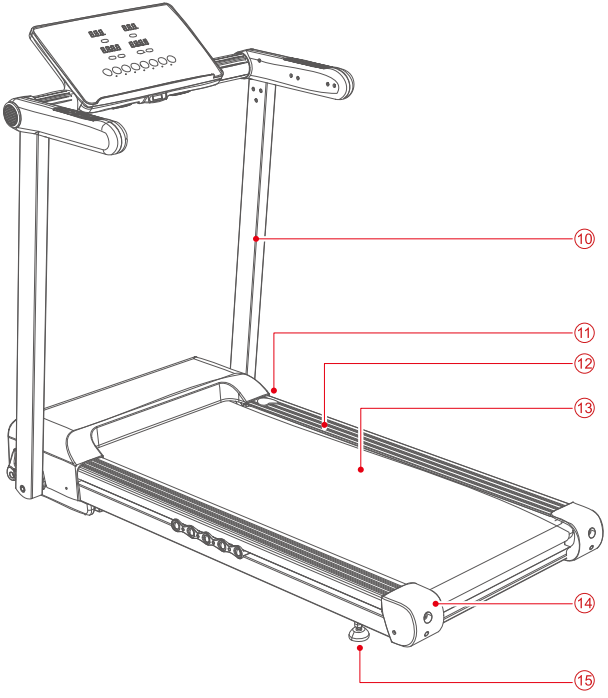


EN Lubricating Oil x1
FR Huile lubrifiante x1
DE Schmieröl x1
ES Aceite lubricante x1

PRODUCT OVERVIEW / PRÉSENTATION DU PRODUIT / PRODUKTÜBERSICHT / DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO







EN

1. Display & Control Panel
2. Incline (+/-) Button
3. Safety Key Slot
4. Sensor
5. Handrail
6. Speed (+/-) Button
7. Power Switch
8. Power Input Port
9. Column Locking Device
10. Support Column
11. Lubricating Oil Injection Hole
12. Foot Edge Strip
13. Running Belt
14. End Cap
15. Foot Cup

FR

1. Écran et panneau de commande
2. Bouton d'inclinaison (+/-)
3. Fente pour clé de sécurité
4. Capteur
5. Rampe
6. Bouton de vitesse (+/-)
7. Interrupteur
8. Port d'alimentation
9. Dispositif de verrouillage de la colonne
10. Colonne de support
11. Trou d'injection d'huile de lubrification
12. Bande de protection pour les pieds
13. Tapis de course
14. Embout
15. Repose-pieds

DE

1. Anzeige- und Bedienfeld
2. Neigungstaste (+/-)
3. Sicherheitsschlüsselschlitz
4. Sensor
5. Handlauf
6. Geschwindigkeitstaste (+/-)
7. Netzschalter
8. Stromanschluss
9. Säulenverriegelung
10. Stützsäule
11. Schmieröl-Einspritzöffnung
12. Fußkantenstreifen
13. Laufband
14. Endkappe
15. Fußschale

ES

1. Pantalla y panel de control
2. Botón de inclinación (+/-)
3. Ranura para llave de seguridad
4. Sensor
5. Pasamanos
6. Botón de velocidad (+/-)
7. Interruptor de encendido
8. Puerto de entrada de energía
9. Dispositivo de bloqueo de la columna
10. Columna de soporte
11. Orificio de inyección de aceite lubricante
12. Banda para el borde de los pies
13. Banda de carrera
14. Tapa del extremo
15. Reposapiés

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Thank you for purchasing our electric treadmill. For your safety and convenience, please read the following instructions carefully before using the treadmill.

General Safety

- This treadmill is for indoor use only. Do not use it outdoors or in high-humidity environments.
- Place the treadmill on a level surface near a grounded outlet. Keep at least 2.6 ft (0.8 m) of clearance in front and on both sides, and 6.6 ft (2 m) x 3.3 ft (1 m) of space behind for safety.
- Do not power on and operate the treadmill until it is completely assembled.
- Do not use the treadmill on deeply padded, plush, or shag carpet, as it may affect air circulation and damage the treadmill.
- Do not wear loose clothing or jewelry while exercising to avoid entanglement. It is recommended to wear running or fitness shoes with rubber soles.
- Use this treadmill only for its intended purpose as described in this manual.
- This equipment is not intended for high-precision applications.

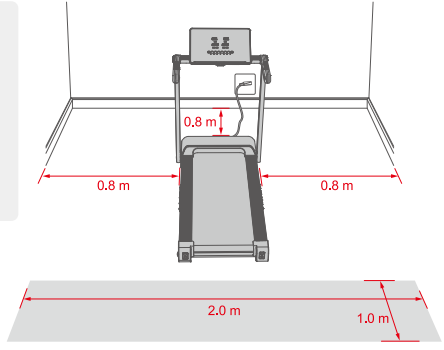
Power and Electrical Safety

- Ensure that the voltage of your power supply matches the treadmill's requirements.
- Use only the provided power cord or one that meets safety standards and is compatible with both the treadmill and power supply.
- Never drop or insert any object into any openings on the treadmill.
- Do not operate the treadmill if the power cord is damaged or the plug is wet.
- Always unplug the power cord when the treadmill is not in use and store it safely.
- Always turn off the treadmill before removing its power plug from the outlet.
- Keep the power cord away from any moving parts of the treadmill.

Operation Precautions

- Keep children away from the treadmill during use to prevent accidents. Minors must be accompanied by an adult when using the treadmill.
- Keep all body parts away from moving parts.
- Do not let go until you feel balanced and confident. Avoid actions that may affect your stability.
- If the treadmill cannot be stopped due to an electronic system failure, quickly step off the running belt and turn off the power.
- Do not modify the treadmill for other uses.

Place the treadmill on a level surface near a grounded outlet. Keep at least 2.6 ft (0.8 m) of clearance in front and on both sides, and 6.6 ft (2 m) x 3.3 ft (1 m) of space behind for safety.



WARNING

Always attach the safety key to its slot and clip it securely to your clothing. If the treadmill suddenly accelerates or the speed increases due to a malfunction, immediately remove the safety key from its slot to stop the treadmill.

GROUND PROTECTION SYSTEM!

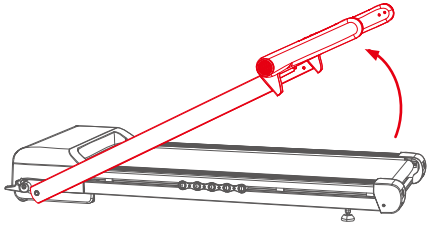
- This treadmill must be grounded. Grounding provides a safe path for electric current in case of a malfunction, reducing the risk of electric shock.
- The power cord comes equipped with a plug containing a grounding conductor. Ensure the plug is fully inserted into a standard power outlet.
- If you are unsure whether your outlet is grounded, check with a qualified electrician or service personnel.
- Do not use a plug adapter. Always use a power outlet that matches the shape of the grounding plug.

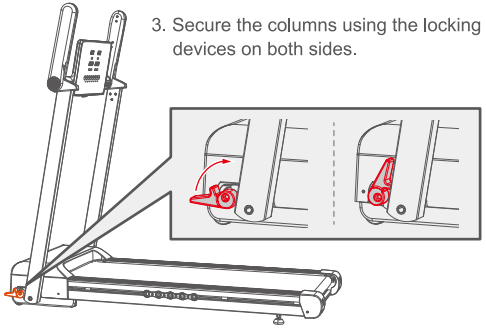
SETUP

The treadmill is delivered fully assembled in a folded (storage) configuration. To prepare it for operation, follow the steps below to unfold and set it up for use.

1. Remove the treadmill from the packaging box and place it flat on the ground.

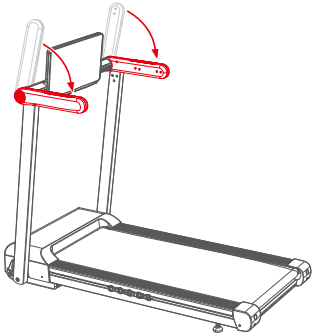
2. Lift the columns into an upright position.



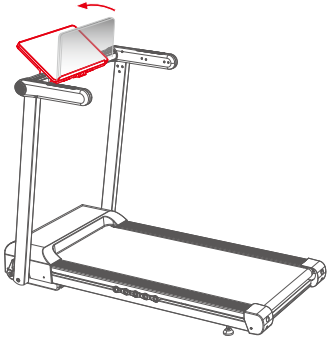


3. Secure the columns using the locking devices on both sides.

4. Rotate both handrails to the horizontal position as shown.



5. Adjust the display & control panel to a comfortable angle.

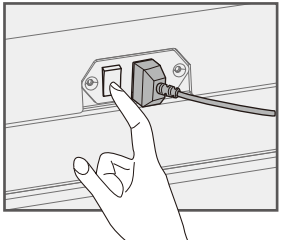


OPERATING INSTRUCTIONS

I. Power ON

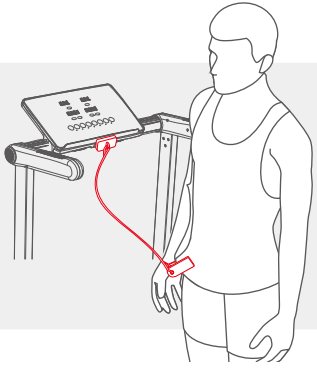
1) Connect the power cord to the treadmill and your power outlet.

2) Toggle the power switch to the “I” position to power on the treadmill. Once powered on, the display panel will light up automatically.

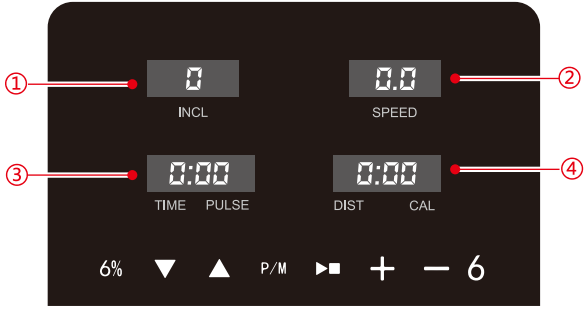


WARNING:

Ensure the safety key is securely attached to its slot and clipped to your clothing before starting the running belt.



II. Readout Display



① Displays the current incline.

② Displays the current running speed.

③ Shows the elapsed time, countdown timer, or pulse rate.

④ Displays the total distance covered or calories burned during exercise.

III. Control Panel

	**Start/Stop:** • When the display panel is on, press this icon to start the running belt. *Default Settings: Speed starts at 0.6 mph (1 km/h); distance, calories, and time reset to 0. If the exercise time exceeds 99:59, the treadmill will automatically shut down, and the data will not be saved. To continue, press the icon again to restart, and the timer will begin counting from 0.* • When the running belt is in motion, press this icon to stop the running belt.
	**Speed (+/-):** When the display panel is on, press the two icons to increase/decrease the speed within the range of 0.6–8.8 mph (1–14 km/h).
	**Speed Shortcut:** When the display panel is on, press this icon to instantly set the speed to 6 mph (or 6 km/h, depending on the unit setting).
	**Incline (+/-):** When the display panel is on, press the two icons to adjust the incline between 1% and 15%.
	**Incline Shortcut:** When the display panel is on, press this icon to instantly set the incline to 6%.
	**Program/Mode:** When the display panel is on, press this icon to cycle through the available workout modes: Time Countdown, Distance Countdown, Calorie Countdown, and Automatic Program. **NOTE:** This icon is inactive while the running belt is in motion. Stop the running belt before using it.

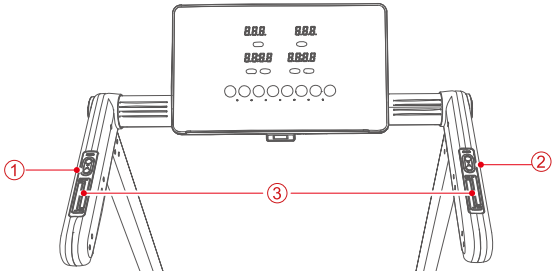
IV. Mode Settings

Mode	Description
Time Countdown	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the **Mode** icon to select Time Countdown mode. The default setting is 30:00. Use the **Speed (+/-)** icons to adjust the time countdown within a range of 8:00–99:00. Once set, press the **Start** icon to begin the countdown.
Distance Countdown	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the **Mode** icon to select Distance Countdown mode. The default setting is 1 mile/km. Use the **Speed (+/-)** icons to adjust the distance countdown within a range of 1–99 mile/km. Once set, press the **Start** icon to begin the countdown.
Calorie Countdown	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the **Mode** icon to select Calorie Countdown mode. The default setting is 50 calories. Use the **Speed (+/-)** icons to adjust the calorie countdown within a range of 20–990 calories. Once set, press the **Start** icon to begin the countdown.
Automatic Program	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the **Program** button to select **Automatic Program**. 12 pre-set programs (P01–P12) are available. Select a program, set a time countdown (8:00–99:00), and the treadmill will run based on the chosen program and settings. **NOTE:** The speed and incline settings for P01–P12 are pre-configured. Refer to the appendix for details.

V. Control Buttons & Pulse Sensor

There are two types of control buttons on the handrails: the Incline (+/-) buttons are on the left handrail, and the Speed (+/-) buttons are on the right handrail.

Pulse sensors are built into both handrails. Place your hands on the sensors, and the display panel will show your pulse rate.



1. Incline (+/-) Button
2. Speed (+/-) Button
3. Pulse Sensor

VI. Application Control

After powering on the treadmill and entering standby mode, you can control it via the application:

FitShow

1) Scan the QR code to download the **FitShow** application.

2) Open the application and follow the on-screen instructions.

3) When prompted to select a device type, choose “**Treadmill**.”

4) Tap **Quick Start** to search for available devices.

5) Select the device named “FS-XXXXXX” to connect.

VII. Auto Sleep Mode

If the running belt stops and there is no operation for 10 minutes, the treadmill will enter auto sleep mode, and the display panel will turn off. Press any icon or button to wake up the treadmill and turn the display panel back on.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model	JT60
Input Voltage	AC 220–240 V~, 50 Hz
Rated Power	1000 W
Running Speed	1–14 km/h
Incline Level	1%–15%
Max Load Capacity	120 kg
ISO 20957 Class	HC
Noise Level	40 dB*
Treadmill Dimensions	Unfolded: 51 x 26.8 x 42.1 in (129.5 x 68.1 x 107 cm) Folded: 51.2 x 26.8 x 7.2 in (130 x 68.1 x 18.3 cm)
Treadmill Weight	85.8 lbs (38.9 kg)

* Noise emission under load is higher than when operating without a load.

EXERCISE ADVICE & GUIDE

If you are using the electric treadmill for the first time, please read the following guidelines carefully.

Preparation

Before starting your exercise, assess your health condition to create a suitable exercise plan. It is recommended to consult a doctor or professional, especially if you are over 45 years old or have pre-existing health conditions.

Exercise

Familiarize yourself with the controls, including how to start, stop, and adjust the speed and incline. Before stepping onto the running belt, stand on the foot edge strip, hold the handrails, and start the treadmill at a low speed. Then,

- Stand upright, look forward, and step onto the running belt.
- Relax your body and allow yourself to adjust to the movement.
- Gradually increase speed and maintain it for about 10 minutes.
- Slowly reduce speed and stop the running belt.

IMPORTANT:

Avoid running at high speed during your first exercise to prevent falls.

Exercise Frequency

Aim for 3–5 exercises per week, lasting 15–60 minutes per session. It is best to follow a structured schedule based on your fitness level rather than exercising randomly. Adjust speed and duration to control exercise intensity.

Amount of Exercise

The ideal amount of exercise depends on your goals and fitness level.

- Beginners: Walk for 15–30 minutes, 3–5 times per week, at a comfortable pace of 2–4 mph (3–6 km/h) with little or no incline.
- Weight Loss: Exercise for 30–60 minutes, 4–6 days per week, alternating between walking and jogging at 3–6 mph (5–10 km/h) with a moderate incline.
- Cardiovascular Health: Walk briskly or jog for 30 minutes at least 5 days a week, or run vigorously at 6+ mph (10+ km/h) for 20 minutes at least 3 days a week.
- Endurance & Performance: Run for 45–60 minutes at a steady pace, or do interval training (alternating between high and low speeds) 3–5 times per week.

Wearing

- Wear good-quality running shoes or fitness shoes with clean soles to prevent debris from damaging the running belt.
- Choose breathable, comfortable sportswear that allows free movement.

Stretching Exercises

Regardless of your pace, always warm up before exercising. Walk for 5–10 minutes, then perform the following stretches. Repeat each 5 times per leg, holding for 10+ seconds. Stretch again after your exercise to prevent stiffness.

1. Stretch Down

- Slightly bend your knees and slowly lean forward, reaching for your toes.
- Relax your back and shoulders.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

2. Hamstring Stretch

- Sit on a mat with one leg straight and the other bent inward.
- Reach for your toes with both hands.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

3. Foot and Achilles Tendon Stretch

- Stand with your hands against a wall or tree.
- Extend one leg behind you, keeping it straight with the heel on the ground.
- Lean forward and hold for 10–15 seconds, then relax.

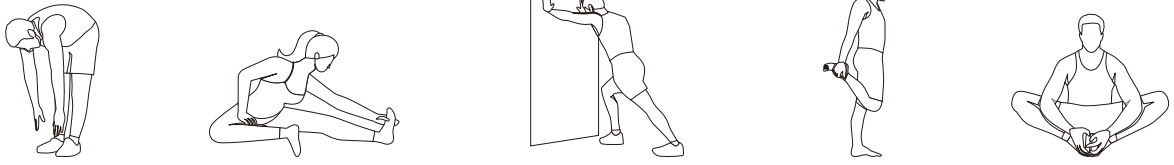
4. Quadriceps Stretch

- Hold a wall or table for balance.
- Reach back and pull your ankle toward your glutes.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

5. Sartorius Muscle (Inner Thigh Muscle) Stretch

- Sit with the soles of your feet together and knees pointing outward.
- Pull your feet toward your body while keeping your back straight.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

① ② ③ ④ ⑤



COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING

Error Code	Cause	Solution
Er01	Loose connection between upper/lower control cables.	Reconnect and secure the cable.
	Damaged upper/lower control cable.	Replace the cable.
	Faulty display panel.	Replace the display panel.
	Damaged controller.	Replace the controller.
Er02	Unstable mains voltage or voltage spikes.	Install an external filter or voltage stabilizer.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er03	Unstable mains voltage or voltage drops.	Install an external filter or voltage stabilizer.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er04	Loose or disconnected main motor cable.	Reconnect and secure the cable.
	Main motor open-circuit or damaged.	Replace the motor.
	Controller open-circuit or damaged.	Replace the controller.
	Main motor jammed or burnt.	Replace the motor.
Er05	Unstable mains voltage or high voltage spikes.	Install an external filter or voltage stabilizer.
	Incorrect wheel diameter setting.	Reset the wheel diameter; do not exceed the motor's rated voltage.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er06	Unstable mains voltage or high voltage spikes.	Install an external filter or voltage stabilizer.
	Incorrect wheel diameter setting.	Reset the wheel diameter; do not exceed the motor's rated voltage.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er07	The safety key is not attached.	Attach the safety key properly.
	The safety key sensor wire is faulty.	Replace the safety key sensor wire.
	The display panel is damaged.	Replace the display panel.

Error Code	Cause	Solution
Er08	Damaged main motor.	Replace the motor.
	Faulty controller.	Replace the controller.
	Loose or poor cable contact.	Reconnect and secure all cables.
Er11	Loose or disconnected main motor cable.	Reconnect and secure the cable.
	Main motor open-circuit or damaged.	Replace the motor.
	Controller open-circuit or damaged.	Replace the controller.
	Main motor jammed or burnt.	Replace the motor.
Er13	Loose or disconnected Hall sensor cable.	Reconnect and secure the cable.
	Incorrect Hall signal sequence.	Correct the Hall wire sequence.
	Incompatible motor.	Replace the motor.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er14	Controller overheating.	Stop operation and allow to cool down.
	Damaged controller.	Replace the controller.
Er15	Power transistor failure or controller damage.	Replace the controller.
	Motor short circuit.	Replace the brushless motor.
Er17	Large Hall signal deviation.	Replace the motor.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er19	Faulty controller.	Replace the controller.
	Poor connection.	Reconnect and secure all cables.
	Faulty lifting motor.	Replace the lifting motor.

CARE & MAINTENANCE

To prolong the lifespan of your treadmill, it is recommended to turn it off after 2 hours of continuous use and let it rest for 10 minutes before using it again.

Cleaning

- Regular cleaning helps extend the lifespan of your treadmill and maintain optimal performance.
- Sweep the exposed edges of the running belt to minimize debris accumulation underneath.
- Ensure shoes are clean before using the treadmill to prevent dirt and foreign objects from wearing down the running deck and belt.
- Wipe the running belt with a soapy damp cloth to remove sweat and dirt.
- Avoid splashing water on electrical components or beneath the running belt to prevent damage.

Running Belt Lubrication

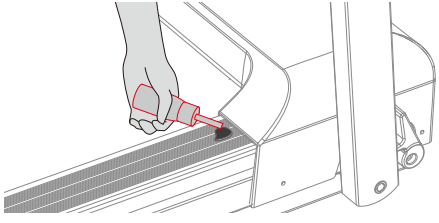
Your treadmill has been pre-lubricated with lubricating oil to reduce friction between the running belt and deck. Proper lubrication is essential for maintaining performance and longevity, but excessive lubrication is not recommended.

When to Lubricate:

Power off the treadmill. Lift the running belt and reach your hand underneath toward the center. If your hand feels slightly oily, lubrication is not required. If the deck feels dry and there is no lubricating oil residue, lubrication is needed.

How to Lubricate:

- Uncover the lubricating oil injection hole.
- Pour approximately 10 ml of lubricating oil into the hole, then cover the hole.
- Power on the treadmill and start the running belt at its lowest speed to distribute the oil evenly.
- Step gently on the front of the running belt from left to right to aid absorption.
- Let the treadmill run for 8–10 minutes to ensure the oil is fully absorbed.



Lubrication Frequency:

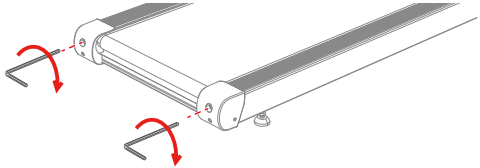
- Light use (< 3 hours/week): Every 6 months
- Moderate use (3–5 hours/week): Every 3 months
- Heavy use (> 5 hours/week): Every 1.5 months

WARNING:
Always unplug the treadmill before cleaning or servicing it.

Running Belt Adjustment

Proper tension in the running belt is essential for safe and efficient treadmill performance.

- If the running belt is too loose, it may slip while running, which can be dangerous.
- If the running belt is too tight, it may strain the motor, reduce performance, and cause excessive wear and tear on the rollers and belt.

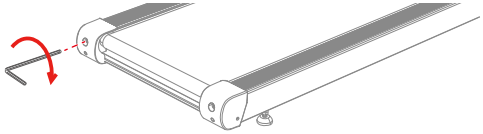


NOTE:

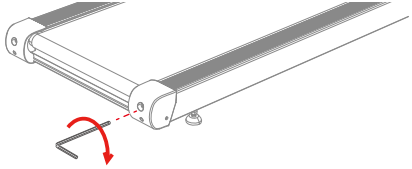
- The running belt has been pre-adjusted before shipping. Please check it upon receiving the treadmill.
- If the belt stops or slips during use, gradually tighten both adjustment bolts clockwise with the Allen key until the issue is resolved.

Running Belt Centering

1. Place the treadmill on a flat and stable ground.
2. Power it on and set the running belt to a low speed.
3. If the running belt shifts to left, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn at a time using the Allen key. Wait 30 seconds for the belt to realign. Repeat as needed until the belt is centered.



4. If the running belt is too close to the right side rail, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn at a time. Wait for 30 seconds, and the running belt will automatically return to the right position. Please repeat until the belt is centered.



NOTE:

When the running belt deviates, it will automatically re-center at a moderate speed without a load. If it does not center automatically, follow the steps above to adjust it manually.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Merci d'avoir acheté notre tapis de course électrique. Pour votre sécurité et votre confort, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser le tapis de course.

Sécurité générale

- Ce tapis de course est destiné à une utilisation en intérieur uniquement. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou dans des environnements très humides.
- Placez le tapis de course sur une surface plane, à proximité d'une prise de terre. Prévoyez au moins 0,8 m d'espace libre devant et sur les côtés, et 2 m x 1 m derrière pour plus de sécurité.
- Ne mettez pas le tapis de course sous tension et ne l'utilisez pas tant qu'il n'est pas entièrement assemblé.
- N'utilisez pas le tapis de course sur une moquette épaisse, moelleuse ou à poils longs, car cela pourrait affecter la circulation de l'air et endommager le tapis.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant l'exercice pour éviter tout risque d'enchevêtrement. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou de fitness à semelles en caoutchouc.
- Utilisez ce tapis de course uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel.
- Cet équipement n'est pas destiné aux applications de haute précision.

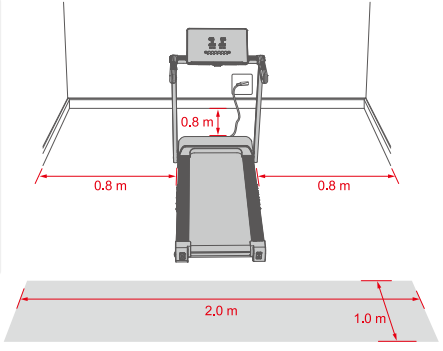
Sécurité électrique et alimentation

- Assurez-vous que la tension de votre alimentation électrique correspond aux exigences du tapis de course.
- Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni ou un cordon conforme aux normes de sécurité et compatible avec le tapis de course et l'alimentation.
- Ne laissez jamais tomber ni n'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
- N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation est endommagé ou si la prise est humide.
- Débranchez toujours le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé et rangez-le en lieu sûr.
- Éteignez toujours le tapis de course avant de débrancher la fiche de la prise.
- Éloignez le cordon d'alimentation des pièces mobiles du tapis de course.

Précautions d'utilisation

- Tenez les enfants éloignés du tapis de course pendant son utilisation afin d'éviter tout accident. Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent le tapis de course.
- Tenez toutes les parties du corps éloignées des pièces mobiles.
- Ne lâchez pas l'appareil tant que vous n'êtes pas en équilibre et en confiance. Évitez toute action susceptible d'affecter votre stabilité.
- Si le tapis de course ne peut pas être arrêté en raison d'une défaillance du système électronique, descendez rapidement de la bande de course et coupez l'alimentation.
- Ne modifiez pas le tapis de course pour d'autres usages.

Placez le tapis roulant sur une surface plane à proximité d'une prise de courant mise à la terre. Prévoyez un dégagement d'au moins 0,8 m (2,6 pi) devant et sur les côtés, et de 2 m x 1 m (6,6 pi x 3,3 pi) derrière, par mesure de sécurité.



AVERTISSEMENT

Fixez toujours la clé de sécurité dans son logement et fixez-la solidement à vos vêtements. Si le tapis de course accélère soudainement ou si sa vitesse augmente en raison d'un dysfonctionnement, retirez immédiatement la clé de sécurité de son logement pour arrêter le tapis.

SYSTÈME DE PROTECTION DE LA TERRE !

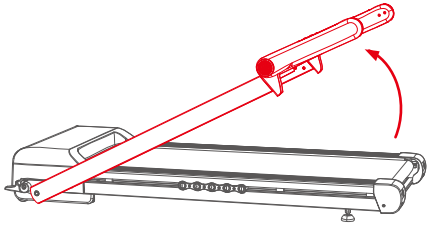
- Ce tapis de course doit être relié à la terre. La mise à la terre assure un passage sûr du courant électrique en cas de dysfonctionnement, réduisant ainsi le risque de choc électrique.
- Le cordon d'alimentation est équipé d'une fiche avec conducteur de terre. Assurez-vous que la fiche est bien insérée dans une prise de courant standard.
- En cas de doute sur la mise à la terre de votre prise, consultez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance.
- N'utilisez pas d'adaptateur. Utilisez toujours une prise de courant dont la forme correspond à celle de la fiche de terre.

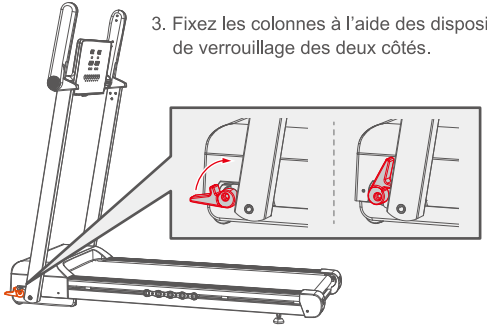
INSTALLATION

Le tapis de course est livré entièrement assemblé, plié (rangement). Pour le préparer à l'utilisation, suivez les étapes ci-dessous :

1. Retirez le tapis de course de son emballage et posez-le à plat sur le sol.

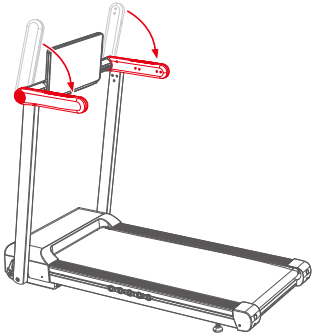
2. Relevez les colonnes.



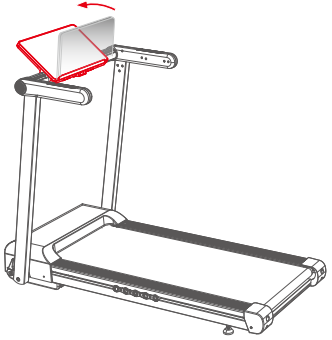


3. Fixez les colonnes à l'aide des dispositifs de verrouillage des deux côtés.

4. Faites pivoter les deux mains courantes en position horizontale comme indiqué.



5. Réglez l'écran et le panneau de commande à un angle confortable.

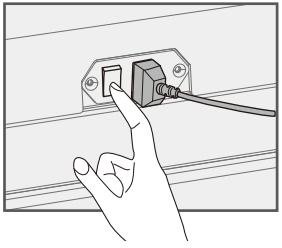


INSTRUCTIONS D'UTILISATION

I. Mise sous tension

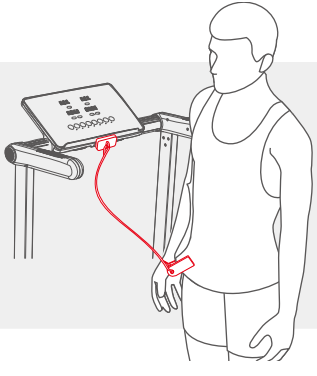
1) Branchez le cordon d'alimentation au tapis de course et à la prise secteur.

2) Placez l'interrupteur sur la position « I » pour allumer le tapis de course. Une fois allumé, l'écran s'allumera automatiquement.

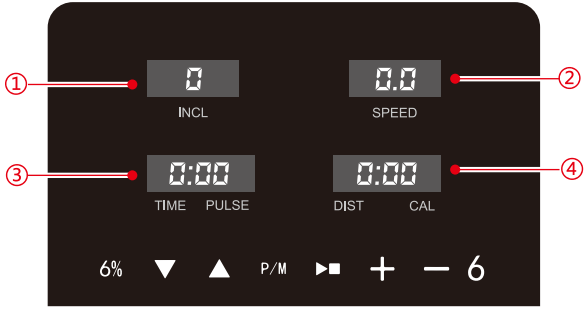


AVERTISSEMENT :

Assurez-vous que la clé de sécurité est bien fixée à son emplacement et attachée à vos vêtements avant de démarrer la bande de course.



II. Affichage de lecture



① Affiche l'inclinaison actuelle.

② Affiche la vitesse de course actuelle.

③ Affiche le temps écoulé, le compte à rebours ou la fréquence cardiaque.

④ Affiche la distance totale parcourue ou les calories brûlées pendant l'exercice.

III. Panneau de configuration

	**Démarrage/Arrêt :** • Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur cette icône pour démarrer le tapis de course. *Paramètres par défaut : La vitesse démarre à 1 km/h ; la distance, les calories et le temps sont remis à 0. Si la durée de l'exercice dépasse 99:59, le tapis s'éteint automatiquement et les données ne sont pas enregistrées. Pour continuer, appuyez à nouveau sur l'icône pour redémarrer ; le chronomètre recommencera à compter à partir de 0.* • Lorsque le tapis de course est en mouvement, appuyez sur cette icône pour l'arrêter.
	**Vitesse (+/-) :** Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur les deux icônes pour augmenter/diminuer la vitesse dans une plage de 1 à 14 km/h (0,6 à 8,8 mph).
	**Raccourci vitesse :** Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur cette icône pour régler instantanément la vitesse à 6 mph (ou 6 km/h, selon l'unité de mesure).
	**Inclinaison (+/-) :** Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur les deux icônes pour régler l'inclinaison entre 1 % et 15 %.
	**Raccourci d'inclinaison :** Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur cette icône pour régler instantanément l'inclinaison à 6 %.
	**Programme/Mode :** Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur cette icône pour parcourir les modes d'entraînement disponibles : compte à rebours du temps, de la distance, des calories et programme automatique. **REMARQUE :** Cette icône est inactive lorsque la bande de course est en mouvement. Arrêtez la bande de course avant de l'utiliser.

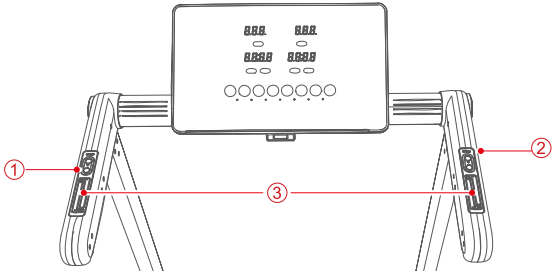
IV. Paramètres du mode

Mode	Description
Compte à rebours	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur l'icône Mode pour sélectionner le compte à rebours. Le réglage par défaut est 30:00. Utilisez les icônes Vitesse (+/-) pour régler le compte à rebours entre 8:00 et 99:00. Une fois le réglage effectué, appuyez sur l'icône Démarrer pour lancer le compte à rebours.
Compte à rebours de la distance	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur l'icône Mode pour sélectionner le compte à rebours de la distance. Le réglage par défaut est de 1 mile/km. Utilisez les icônes Vitesse (+/-) pour régler le compte à rebours de la distance entre 1 et 99 mile/km. Une fois le réglage effectué, appuyez sur l'icône Démarrer pour lancer le compte à rebours.
Compte à rebours des calories	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur l'icône Mode pour sélectionner le compte à rebours des calories. Le réglage par défaut est de 50 calories. Utilisez les icônes Vitesse (+/-) pour régler le compte à rebours entre 20 et 990 calories. Une fois le réglage effectué, appuyez sur l'icône Démarrer pour lancer le compte à rebours.
Programme automatique	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur le bouton Programme pour sélectionner le programme automatique. 12 programmes prédéfinis (P01 à P12) sont disponibles. Sélectionnez un programme, définissez un compte à rebours (8:00 à 99:00) et le tapis de course fonctionnera selon le programme et les paramètres choisis. **REMARQUE :** Les paramètres de vitesse et d'inclinaison pour P01 à P12 sont préconfigurés. Consultez l'annexe pour plus de détails.

V. Boutons de commande et capteur de pouls

Il y a deux types de boutons de commande sur les rampes : les boutons d'inclinaison (+/-) se trouvent sur la rampe gauche et les boutons de vitesse (+/-) sur la rampe droite.

Des capteurs de pouls sont intégrés aux deux rampes. Placez vos mains sur les capteurs et l'écran affichera votre pouls.



1. Bouton d'inclinaison (+/-)
2. Bouton de vitesse (+/-)
3. Capteur de pouls

VI. Contrôle de l'application

Après avoir allumé le tapis de course et l'avoir mis en veille, vous pouvez le contrôler via l'application :

FitShow

1) Scannez le code QR pour télécharger l'application FitShow.

2) Ouvrez l'application et suivez les instructions à l'écran.

3) Lorsque vous êtes invité à sélectionner un type d'appareil, choisissez « Tapis de course ».

4) Appuyez sur « Démarrage rapide » pour rechercher les appareils disponibles.

5) Sélectionnez l'appareil « FS-XXXXXX » pour vous connecter.

VII. Mode veille automatique

Si la bande de course s'arrête et qu'aucune activité n'est effectuée pendant 10 minutes, le tapis de course passe en mode veille automatique et l'écran s'éteint. Appuyez sur n'importe quelle icône ou bouton pour réactiver le tapis de course et rallumer l'écran.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Modèle	JT60
Tension d'entrée	220–240 V CA~, 50 Hz
Puissance nominale	1000 W
Vitesse de course	1–14 km/h
Inclinaison	1–15 %
Charge maximale admissible	120 kg
Classe ISO 20957	HC
Niveau sonore	40 dB*
Dimensions du tapis roulant	Dimensions déplié : 129,5 x 68,1 x 107 cm Dimensions plié : 130 x 68,1 x 18,3 cm
Poids du tapis roulant	38,9 kg

* Les émissions sonores en charge sont plus élevées qu'en fonctionnement à vide.

CONSEILS ET GUIDE D'EXERCICE

Si vous utilisez le tapis de course électrique pour la première fois, veuillez lire attentivement les instructions suivantes.

Préparation

Avant de commencer votre entraînement, évaluez votre état de santé afin d'établir un programme d'exercices adapté. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel de la santé, surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des antécédents médicaux.

Exercice

Familiarisez-vous avec les commandes, notamment le démarrage, l'arrêt et le réglage de la vitesse et de l'inclinaison. Avant de monter sur le tapis de course, placez-vous sur la bande de repose-pieds, tenez les rampes et démarrez le tapis à faible vitesse. Ensuite,

- Tenez-vous droit, regardez devant vous et montez sur le tapis de course.
- Détendez votre corps et laissez-vous habituer au mouvement.
- Augmentez progressivement la vitesse et maintenez-la pendant environ 10 minutes.
- Réduisez progressivement la vitesse et arrêtez le tapis de course.

IMPORTANT :

Évitez de courir à vitesse élevée lors de votre premier exercice pour éviter les chutes.

Fréquence des exercices

Visez 3 à 5 exercices par semaine, d'une durée de 15 à 60 minutes par séance. Il est préférable de suivre un programme structuré en fonction de votre condition physique plutôt que de vous entraîner de manière aléatoire. Ajustez la vitesse et la durée pour contrôler l'intensité de l'exercice.

Quantité d'exercice

La quantité idéale d'exercice dépend de vos objectifs et de votre condition physique.

- Débutants : Marchez 15 à 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine, à un rythme confortable de 3 à 6 km/h (2 à 4 mph), avec une pente faible ou nulle.
- Perte de poids : Faites de l'exercice 30 à 60 minutes, 4 à 6 jours par semaine, en alternant marche et jogging à 5 à 10 km/h (3 à 6 mph), avec une pente modérée.
- Santé cardiovasculaire : Marchez d'un bon pas ou faites du jogging pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine, ou courez vigoureusement à plus de 10 km/h (6 mph) pendant 20 minutes au moins 3 jours par semaine.
- Endurance et performance : Courez 45 à 60 minutes à un rythme soutenu, ou pratiquez un entraînement fractionné (en alternant entre vitesses élevées et faibles) 3 à 5 fois par semaine.

Port

- Portez des chaussures de course ou de fitness de bonne qualité avec des semelles propres pour éviter que des débris n'endommagent la bande de roulement.
- Choisissez des vêtements de sport respirants et confortables qui permettent une liberté de mouvement.

Exercices d'étirement

Quel que soit votre rythme, échauffez-vous toujours avant l'exercice. Marchez 5 à 10 minutes, puis effectuez les étirements suivants. Répétez chaque exercice 5 fois par jambe, en maintenant la position pendant au moins 10 secondes. Étirez-vous à nouveau après l'exercice pour éviter les courbatures.

1. Étirement vers le bas

- Fléchissez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant en attrapant vos orteils.
- Détendez le dos et les épaules.
- Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez.

2. Étirement des ischio-jambiers

- Asseyez-vous sur un tapis, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'intérieur.
- Attrapez vos orteils avec les deux mains.
- Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez.

3. Étirement du pied et du tendon d'Achille

- Tenez-vous debout, les mains contre un mur ou un arbre.
- Tendez une jambe derrière vous, en la gardant tendue, talon au sol.
- Penchez-vous en avant et maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez.

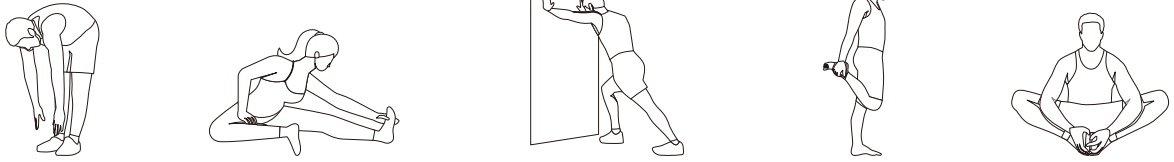
4. Étirement des quadriceps

- Maintenez-vous contre un mur ou une table pour garder l'équilibre.
- Tendez la main vers l'arrière et tirez votre cheville vers vos fessiers.
- Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez.

5. Étirement du muscle sartorius (intérieur de la cuisse)

- Asseyez-vous, plantes des pieds jointes et genoux pointés vers l'extérieur.
- Tirez vos pieds vers vous tout en gardant le dos droit.
- Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez.

① ② ③ ④ ⑤



ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE

Code d'erreur	Cause	Solution
Er01	Connexion lâche entre les câbles de commande supérieur/inférieur.	Rebranchez et fixez le câble.
	Câble de commande supérieur/inférieur endommagé.	Remplacez le câble.
	Panneau d'affichage défectueux.	Remplacez le panneau d'affichage.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur.
Er02	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er03	Tension secteur instable ou chutes de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er04	Câble du moteur principal desserré ou débranché.	Rebranchez et fixez le câble.
	Moteur principal en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacez le moteur.
	Contrôleur en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacez le contrôleur.
	Moteur principal bloqué ou brûlé.	Remplacez le moteur.
Er05	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Réglage incorrect du diamètre de la roue.	Réglez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er06	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Réglage incorrect du diamètre de la roue.	Réglez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er07	La clé de sécurité n'est pas fixée.	Fixez correctement la clé de sécurité.
	Le fil du capteur de la clé de sécurité est défectueux.	Remplacez le câble du capteur de la clé de sécurité.
	L'écran est endommagé.	Remplacez l'écran.

Code d'erreur	Cause	Solution
Er08	Moteur principal endommagé.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur défectueux.	Remplacer le contrôleur.
	Mauvais contact des câbles.	Rebrancher et fixer tous les câbles.
Er11	Câble du moteur principal desserré ou débranché.	Rebrancher et fixer le câble.
	Moteur principal en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacer le contrôleur.
	Moteur principal bloqué ou brûlé.	Remplacer le moteur.
Er13	Câble du capteur Hall desserré ou débranché.	Rebrancher et fixer le câble.
	Séquence du signal Hall incorrecte.	Corriger l'ordre des fils Hall.
	Moteur incompatible.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur inférieur ou faire réparer.
Er14	Surchauffe du contrôleur.	Arrêter l'opération et laisser refroidir.
	Contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur.
Er15	Défaillance du transistor de puissance ou contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur.
	Court-circuit moteur.	Remplacer le moteur sans balais.
Er17	Importante déviation du signal Hall.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur inférieur ou faire réparer.
Er19	Contrôleur défectueux.	Remplacer le contrôleur.
	Mauvaise connexion.	Rebrancher et fixer tous les câbles.
	Moteur de levage défectueux.	Remplacer le moteur de levage.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Pour prolonger la durée de vie de votre tapis de course, il est recommandé de l'éteindre après 2 heures d'utilisation continue et de le laisser reposer 10 minutes avant de le réutiliser.

Nettoyage

- Un nettoyage régulier contribue à prolonger la durée de vie de votre tapis de course et à maintenir des performances optimales.
- Balayez les bords exposés de la bande de course pour minimiser l'accumulation de débris en dessous.
- Assurez-vous que vos chaussures sont propres avant d'utiliser le tapis de course afin d'éviter que la saleté et les corps étrangers n'abîment la surface et la bande de course.
- Essuyez la bande de course avec un chiffon humide et savonneux pour éliminer la transpiration et la saleté.
- Évitez les éclaboussures d'eau sur les composants électriques ou sous la bande de course pour éviter tout dommage.

Lubrification de la bande de course

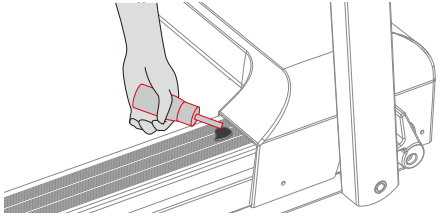
Votre tapis de course a été pré-lubrifié avec de l'huile lubrifiante afin de réduire les frottements entre la bande de course et la plateforme. Une lubrification adéquate est essentielle pour maintenir les performances et la longévité de votre tapis, mais une lubrification excessive est déconseillée.

Quand lubrifier :

Éteignez le tapis de course. Soulevez la bande de course et placez votre main sous le tapis vers le centre. Si votre main est légèrement huileuse, aucune lubrification n'est nécessaire. Si la plateforme est sèche et qu'il n'y a pas de résidus d'huile lubrifiante, une lubrification est nécessaire.

Comment lubrifier :

- Débouchez l'orifice d'injection d'huile lubrifiante.
- Versez environ 10 ml d'huile lubrifiante dans l'orifice, puis bouchez-le.
- Allumez le tapis de course et démarrez la bande de course à sa vitesse minimale pour répartir l'huile uniformément.
- Appuyez doucement sur l'avant de la bande de course, de gauche à droite, pour faciliter l'absorption.
- Laissez le tapis de course fonctionner pendant 8 à 10 minutes pour assurer une absorption complète de l'huile.



Fréquence de lubrification :

- Utilisation légère (< 3 heures/semaine) : Tous les 6 mois
- Utilisation modérée (3 à 5 heures/semaine) : Tous les 3 mois
- Utilisation intensive (> 5 heures/semaine) : Tous les 1,5 mois

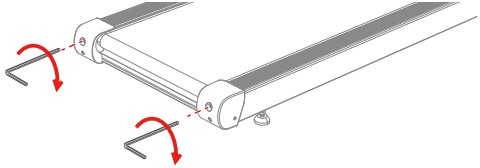
AVERTISSEMENT :

Débranchez toujours le tapis de course avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

Réglage de la bande de course

Une tension adéquate de la bande de course est essentielle pour une utilisation sûre et efficace du tapis de course.

- Une bande de course trop lâche peut glisser pendant la course, ce qui peut être dangereux.
- Une bande de course trop tendue peut solliciter le moteur, réduire les performances et provoquer une usure excessive des rouleaux et de la bande.

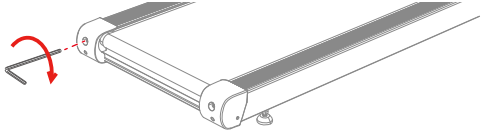


REMARQUE :

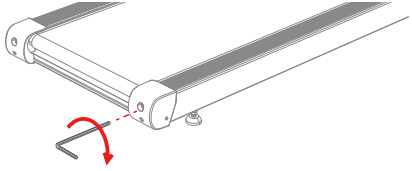
- La bande de course a été préréglée avant l'expédition. Veuillez la vérifier à la réception du tapis de course.
- Si la bande s'arrête ou glisse pendant l'utilisation, serrez progressivement les deux boulons de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Centrage de la bande de course

1. Placez le tapis de course sur un sol plat et stable.
2. Allumez-le et réglez la bande de course à basse vitesse.
3. Si la bande de course se décale vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, par quarts de tour à l'aide de la clé Allen. Attendez 30 secondes que la bande se réaligne. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'elle soit centrée.



4. Si la bande de roulement est trop proche du rail droit, tournez le boulon de réglage droit dans le sens des aiguilles d'une montre, par quarts de tour. Attendez 30 secondes, et la bande reviendra automatiquement à sa position initiale. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit centrée.



REMARQUE :

Lorsque la bande de roulement dévie, elle se recentre automatiquement à vitesse modérée sans charge. Si elle ne se recentre pas automatiquement, suivez les étapes ci-dessus pour la régler manuellement.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vielen Dank für den Kauf unseres elektrischen Laufbands. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

Allgemeine Sicherheit

- Dieses Laufband ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Verwenden Sie es nicht im Freien oder in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose. Halten Sie aus Sicherheitsgründen mindestens 0,8 m Freiraum vor und zu beiden Seiten sowie 2 m x 1 m Freiraum nach hinten ein.
- Schalten Sie das Laufband erst ein und betreiben Sie es, wenn es vollständig zusammengebaut ist.
- Benutzen Sie das Laufband nicht auf stark gepolsterten, weichen oder hochflorigen Teppichen, da dies die Luftzirkulation beeinträchtigen und das Laufband beschädigen kann.
- Tragen Sie während des Trainings keine weite Kleidung oder Schmuck, um Verwicklungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Lauf- oder Fitnessschuhe mit Gummisohlen zu tragen.
- Verwenden Sie dieses Laufband nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck.
- Dieses Gerät ist nicht für hochpräzise Anwendungen vorgesehen.

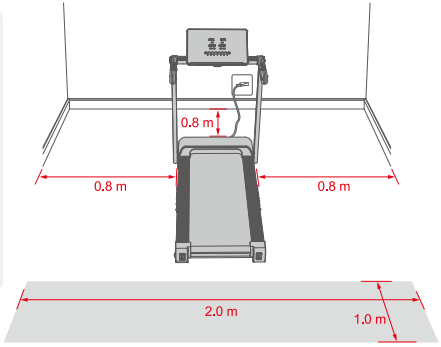
Stromversorgung und elektrische Sicherheit

- Stellen Sie sicher, dass die Spannung Ihres Netzteils den Anforderungen des Laufbands entspricht.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel oder ein Kabel, das den Sicherheitsstandards entspricht und sowohl mit dem Laufband als auch mit dem Netzteil kompatibel ist.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in die Öffnungen des Laufbands fallen oder stecken Sie sie hinein.
- Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder der Stecker nass ist.
- Ziehen Sie das Netzkabel immer ab, wenn das Laufband nicht benutzt wird, und bewahren Sie es sicher auf.
- Schalten Sie das Laufband immer aus, bevor Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Halten Sie das Netzkabel von beweglichen Teilen des Laufbands fern.

Vorsichtsmaßnahmen beim Betrieb

- Halten Sie Kinder während des Betriebs vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
- Halten Sie alle Körperteile von beweglichen Teilen fern.
- Lassen Sie das Laufband erst los, wenn Sie sich sicher und im Gleichgewicht fühlen. Vermeiden Sie Aktionen, die Ihre Stabilität beeinträchtigen könnten.
- Wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Systemfehlers nicht gestoppt werden kann, steigen Sie schnell vom Laufband ab und schalten Sie das Gerät aus.
- Ändern Sie das Laufband nicht für andere Zwecke.

Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose auf. Halten Sie aus Sicherheitsgründen einen Mindestabstand von 0,8 m nach vorne und zu beiden Seiten sowie 2 m x 1 m nach hinten ein.



WARNUNG

Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel immer am entsprechenden Steckplatz und befestigen Sie ihn sicher an Ihrer Kleidung. Sollte das Laufband aufgrund einer Fehlfunktion plötzlich beschleunigen oder die Geschwindigkeit erhöhen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel sofort aus dem Steckplatz, um das Laufband zu stoppen.

ERDUNGSSCHUTZSYSTEM!

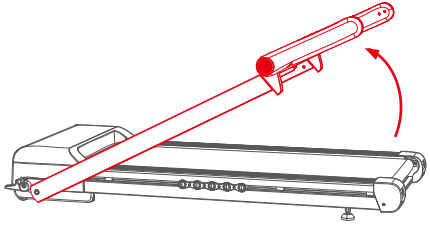
- Dieses Laufband muss geerdet werden. Die Erdung gewährleistet im Falle einer Fehlfunktion einen sicheren Stromfluss und verringert so das Risiko eines Stromschlags.
- Das Netzkabel ist mit einem Stecker mit Erdungsleiter ausgestattet. Stellen Sie sicher, dass der Stecker vollständig in eine Standardsteckdose eingesteckt ist.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Steckdose geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker.
- Verwenden Sie keinen Steckeradapter. Verwenden Sie immer eine Steckdose, die der Form des Erdungssteckers entspricht.

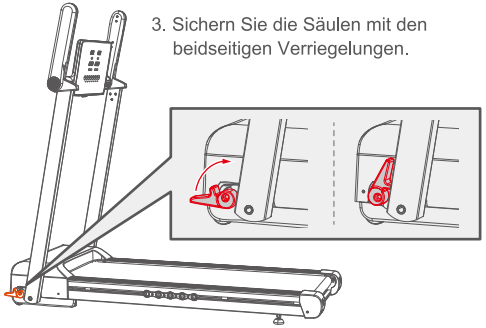
EINRICHTUNG

Das Laufband wird komplett montiert und zusammengeklappt geliefert. Um es betriebsbereit zu machen, folgen Sie den folgenden Schritten, um es auseinanderzuklappen und betriebsbereit zu machen.

1. Nehmen Sie das Laufband aus der Verpackung und legen Sie es flach auf den Boden.

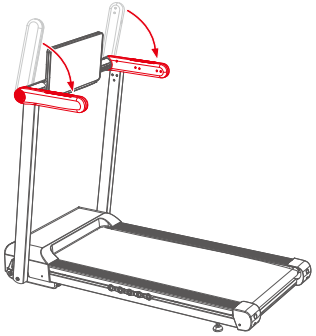
2. Heben Sie die Säulen in eine aufrechte Position.



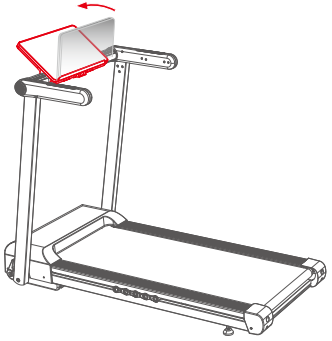


3. Sichern Sie die Säulen mit den beidseitigen Verriegelungen.

4. Drehen Sie beide Handläufe wie gezeigt in die horizontale Position.



5. Stellen Sie das Display und das Bedienfeld auf einen angenehmen Winkel ein.

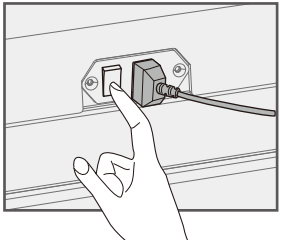


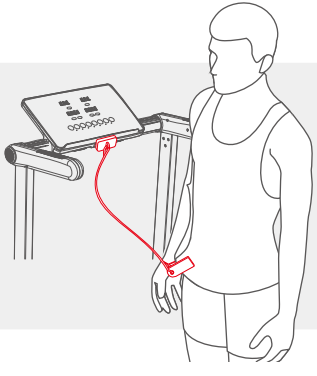
BEDIENUNGSANLEITUNG

I. Einschalten

1) Schließen Sie das Netzkabel an das Laufband und die Steckdose an.

2) Schalten Sie das Laufband mit dem Netzschalter in die Position „I“ ein. Nach dem Einschalten leuchtet das Display automatisch auf.

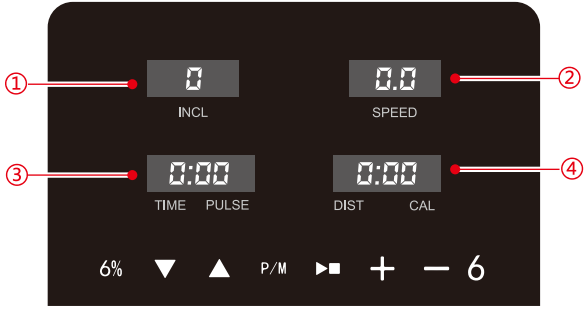




WARNUNG:

Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel sicher im dafür vorgesehenen Schlitz sitzt und an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie das Laufband starten.

II. Anzeige



① Zeigt die aktuelle Steigung an.

② Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.

③ Zeigt die verstrichene Zeit, den Countdown-Timer oder die Pulsfrequenz an.

④ Zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke oder den Kalorienverbrauch während des Trainings an.

III. Systemsteuerung

	**Start/Stopp:** • Drücken Sie dieses Symbol, wenn das Display eingeschaltet ist, um das Laufband zu starten. *Standardeinstellungen: Die Geschwindigkeit beginnt bei 1 km/h; Distanz, Kalorien und Zeit werden auf 0 zurückgesetzt. Wenn die Trainingszeit 99:59 überschreitet, schaltet sich das Laufband automatisch ab und die Daten werden nicht gespeichert. Um fortzufahren, drücken Sie erneut auf das Symbol, um das Laufband neu zu starten. Der Timer beginnt dann von 0 zu zählen.* • Drücken Sie dieses Symbol, wenn das Laufband in Bewegung ist, um es zu stoppen.
	**Geschwindigkeit (+/-):** Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie die beiden Symbole, um die Geschwindigkeit im Bereich von 1–14 km/h zu erhöhen/verringern.
	**Geschwindigkeits-Shortcut:** Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie dieses Symbol, um die Geschwindigkeit sofort auf 6 mph (oder 6 km/h, je nach Einheiteneinstellung) einzustellen.
	**Steigung (+/-):** Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie die beiden Symbole, um die Steigung zwischen 1 % und 15 % einzustellen.
	**Neigungsverknüpfung:** Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie dieses Symbol, um die Neigung sofort auf 6 % einzustellen.
	**Programm/Modus:** Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie dieses Symbol, um durch die verfügbaren Trainingsmodi zu blättern: Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown und Automatikprogramm. **HINWEIS:** Dieses Symbol ist während der Laufbandbewegung deaktiviert. Stoppen Sie das Laufband vor der Benutzung.

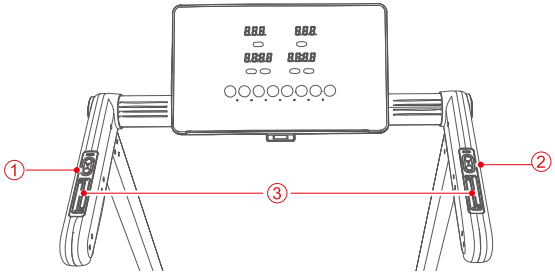
IV. Moduseinstellungen

Modus	Beschreibung
Zeit-Countdown	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie das Modus-Symbol, um den Countdown-Modus zu aktivieren. Die Standardeinstellung ist 30:00. Verwenden Sie die Geschwindigkeitssymbole (+/-), um den Countdown im Bereich von 8:00 bis 99:00 einzustellen. Drücken Sie nach der Einstellung das Start-Symbol, um den Countdown zu starten.
Distanz-Countdown	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie das Modus-Symbol, um den Distanz-Countdown-Modus auszuwählen. Die Standardeinstellung ist 1 Meile/km. Verwenden Sie die Geschwindigkeitssymbole (+/-), um den Distanz-Countdown im Bereich von 1–99 Meile/km anzupassen. Nach der Einstellung drücken Sie das Start-Symbol, um den Countdown zu starten.
Kalorien-Countdown	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie das Modus-Symbol, um den Kalorien-Countdown-Modus zu aktivieren. Die Standardeinstellung ist 50 Kalorien. Passen Sie den Kalorien-Countdown mit den Geschwindigkeitssymbolen (+/-) im Bereich von 20 bis 990 Kalorien an. Drücken Sie nach der Einstellung das Start-Symbol, um den Countdown zu starten.
Automatikprogramm	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie die Programmtaste, um das automatische Programm auszuwählen. Es stehen 12 voreingestellte Programme (P01–P12) zur Verfügung. Wählen Sie ein Programm und stellen Sie einen Countdown (8:00–99:00) ein. Das Laufband läuft dann entsprechend den gewählten Programmen und Einstellungen. **HINWEIS:** Die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen für P01–P12 sind vorkonfiguriert. Weitere Informationen finden Sie im Anhang.

V. Bedientasten und Pulssensor

An den Handläufen befinden sich zwei Bedientasten: die Neigungstasten (+/-) am linken Handlauf und die Geschwindigkeitstasten (+/-) am rechten Handlauf.

In beiden Handläufen sind Pulssensoren integriert. Legen Sie Ihre Hände auf die Sensoren, und das Display zeigt Ihre Pulsfrequenz an.



1. Steigungstaste (+/-)
2. Geschwindigkeitstaste (+/-)
3. Pulssensor

VI. App-Steuerung

Nach dem Einschalten des Laufbands und dem Wechsel in den Standby-Modus können Sie es über die App steuern:

FitShow

1) Scannen Sie den QR-Code, um die FitShow-App herunterzuladen.
2) Öffnen Sie die App und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3) Wählen Sie bei der Aufforderung zur Auswahl eines Gerätetyps „Laufband“.
4) Tippen Sie auf „Schnellstart“, um nach verfügbaren Geräten zu suchen.
5) Wählen Sie das Gerät „FS-XXXXXX“ zum Verbinden aus.

VII. Automatischer Ruhemodus

Wenn das Laufband anhält und 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wechselt das Laufband in den automatischen Ruhemodus und das Display schaltet sich aus. Drücken Sie ein beliebiges Symbol oder eine beliebige Taste, um das Laufband zu aktivieren und das Display wieder einzuschalten.

TECHNISCHE DATEN

Modell	JT60
Eingangsspannung	AC 220–240 V~, 50 Hz
Nennleistung	1000 W
Laufgeschwindigkeit	1–14 km/h
Steigungsstufe	1 %–15 %
Maximale Belastbarkeit	120 kg
ISO 20957-Klasse	HC
Geräuschpegel	40 dB*
Abmessungen des Laufbands	Aufgeklappt: 129,5 x 68,1 x 107 cm (51 x 26,8 x 42,1 Zoll) Zusammengeklappt: 130 x 68,1 x 18,3 cm (51,2 x 26,8 x 7,2 Zoll)
Gewicht des Laufbands	38,9 kg (85,8 lbs)

* Die Geräuschemission unter Last ist höher als im Leerlauf.

ÜBUNGSHINWEISE & -LEITFADEN

Wenn Sie das elektrische Laufband zum ersten Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgenden Hinweise sorgfältig durch.

Vorbereitung

Bewerten Sie vor Trainingsbeginn Ihren Gesundheitszustand, um einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen. Es wird empfohlen, einen Arzt oder eine Fachkraft zu konsultieren, insbesondere wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben.

Training

Machen Sie sich mit den Bedienelementen vertraut, einschließlich dem Starten, Stoppen und Einstellen von Geschwindigkeit und Steigung. Stellen Sie sich vor dem Betreten des Laufbands auf die Fußkante, halten Sie sich an den Handläufen fest und starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit.

- Stellen Sie sich dann aufrecht hin, blicken Sie nach vorne und steigen Sie auf das Laufband.
- Entspannen Sie Ihren Körper und gewöhnen Sie sich an die Bewegung.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit allmählich und halten Sie sie etwa 10 Minuten lang.
- Reduzieren Sie die Geschwindigkeit langsam und stoppen Sie das Laufband.

WICHTIG:

Vermeiden Sie bei Ihrem ersten Training hohe Geschwindigkeiten, um Stürze zu vermeiden.

Trainingshäufigkeit

Ziel sind 3–5 Übungen pro Woche mit einer Dauer von 15–60 Minuten pro Einheit. Am besten folgen Sie einem strukturierten Zeitplan, der Ihrem Fitnesslevel entspricht, anstatt wahllos zu trainieren. Passen Sie Tempo und Dauer an, um die Trainingsintensität zu steuern.

Trainingsumfang

Der ideale Trainingsumfang hängt von Ihren Zielen und Ihrem Fitnesslevel ab.

- Anfänger: Gehen Sie 3–5 Mal pro Woche 15–30 Minuten lang in einem angenehmen Tempo von 3–6 km/h mit geringer oder keiner Steigung.
- Gewichtsabnahme: Trainieren Sie 4–6 Tage pro Woche 30–60 Minuten lang abwechselnd Gehen und Joggen mit 5–10 km/h und moderater Steigung.
- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Gehen Sie mindestens 5 Tage pro Woche 30 Minuten lang zügig oder joggen Sie oder laufen Sie mindestens 3 Tage pro Woche 20 Minuten lang mit über 10 km/h.
- Ausdauer und Leistungsfähigkeit: Laufen Sie 3–5 Mal pro Woche 45–60 Minuten lang in gleichmäßigem Tempo oder absolvieren Sie Intervalltraining (im Wechsel zwischen hoher und niedriger Geschwindigkeit).

Tragen

- Tragen Sie hochwertige Lauf- oder Fitnessschuhe mit sauberen Sohlen, um zu verhindern, dass Schmutz das Laufband beschädigt.
- Wählen Sie atmungsaktive, bequeme Sportkleidung, die Ihnen freie Bewegung ermöglicht.

Dehnübungen

Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf, unabhängig von Ihrem Tempo. Gehen Sie 5–10 Minuten und führen Sie anschließend die folgenden Dehnübungen durch. Wiederholen Sie die Übung fünfmal pro Bein und halten Sie die Position mindestens 10 Sekunden lang. Dehnen Sie sich nach dem Training erneut, um Verspannungen vorzubeugen.

1. Dehnung nach unten

- Beugen Sie die Knie leicht und lehnen Sie sich langsam nach vorne, bis Sie Ihre Zehen erreichen.
- Entspannen Sie Rücken und Schultern.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

2. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf eine Matte, das andere nach innen gebeugt.
- Greifen Sie mit beiden Händen nach Ihren Zehen.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

3. Dehnung von Fuß und Achillessehne

- Lehnen Sie sich mit den Händen an eine Wand oder einen Baum.
- Strecken Sie ein Bein nach hinten aus, wobei die Ferse auf dem Boden bleibt.
- Lehnen Sie sich nach vorne, halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

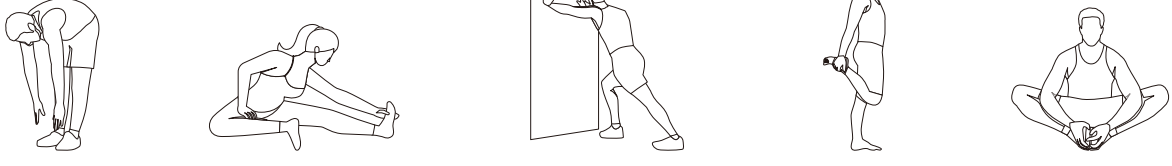
4. Dehnung des Quadrizeps

- Halten Sie sich an einer Wand oder einem Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten.
- Greifen Sie nach hinten und ziehen Sie Ihren Knöchel in Richtung Gesäß.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

5. Dehnung des Musculus sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

- Setzen Sie sich mit geschlossenen Fußsohlen und nach außen zeigenden Knien hin.
- Ziehen Sie Ihre Füße zum Körper, während Sie Ihren Rücken gerade halten.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

① ② ③ ④ ⑤



HÄUFIGE FEHLER UND FEHLERBEHEBUNG

Fehlercode	Ursache	Lösung
Er01	Lose Verbindung zwischen oberen/unteren Steuerkabeln.	Schließen Sie das Kabel wieder an und sichern Sie es.
	Beschädigtes oberes/unteres Steuerkabel.	Tauschen Sie das Kabel aus.
	Defektes Display.	Tauschen Sie das Display aus.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die Steuerung aus.
Er02	Instabile Netzspannung oder Spannungsspitzen.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er03	Instabile Netzspannung oder Spannungsabfälle.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er04	Loses oder getrenntes Hauptmotorkabel.	Schließen Sie das Kabel wieder an und sichern Sie es.
	Hauptmotor unterbrochen oder beschädigt.	Tauschen Sie den Motor aus.
	Controller unterbrochen oder beschädigt.	Tauschen Sie die Steuerung aus.
	Hauptmotor blockiert oder durchgebrannt.	Tauschen Sie den Motor aus.
Er05	Instabile Netzspannung oder hohe Spannungsspitzen.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Falsche Raddurchmessereinstellung.	Stellen Sie den Raddurchmesser neu ein; überschreiten Sie nicht die Nennspannung des Motors.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er06	Instabile Netzspannung oder hohe Spannungsspitzen.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Falsche Raddurchmessereinstellung.	Stellen Sie den Raddurchmesser neu ein; überschreiten Sie nicht die Nennspannung des Motors.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er07	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht angeschlossen.	Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß an.
	Das Sensorkabel des Sicherheitsschlüssels ist defekt.	Ersetzen Sie das Sensorkabel des Sicherheitsschlüssels.
	Das Display ist beschädigt.	Setzen Sie das Display wieder ein.

Fehlercode	Ursache	Lösung
Er08	Hauptmotor beschädigt.	Motor austauschen.
	Fehlerhafte Steuerung.	Steuerung austauschen.
	Lose oder schlechter Kabelkontakt.	Alle Kabel wieder anschließen und sichern.
Er11	Loses oder getrenntes Hauptmotorkabel.	Kabel wieder anschließen und sichern.
	Hauptmotor unterbrochen oder beschädigt.	Motor austauschen.
	Steuerung unterbrochen oder beschädigt.	Steuerung austauschen.
	Hauptmotor blockiert oder durchgebrannt.	Motor austauschen.
Er13	Loses oder getrenntes Hall-Sensorkabel.	Kabel wieder anschließen und sichern.
	Falsche Hall-Signalsequenz.	Hall-Kabelreihenfolge korrigieren.
	Inkompatibler Motor.	Motor austauschen.
	Beschädigte Steuerung.	Untere Steuerung austauschen oder zur Reparatur einsenden.
Er14	Steuerung überhitzt.	Betrieb stoppen und abkühlen lassen.
	Beschädigte Steuerung.	Steuerung austauschen.
Er15	Leistungstransistorausfall oder Steuerungsschaden.	Steuerung austauschen.
	Motorkurzschluss.	Bürstenlosen Motor austauschen.
Er17	Große Hall-Signalabweichung.	Motor austauschen.
	Beschädigte Steuerung.	Untere Steuerung austauschen oder zur Reparatur einsenden.
Er19	Fehlerhafte Steuerung.	Steuerung austauschen.
	Schlechte Verbindung.	Alle Kabel wieder anschließen und sichern.
	Defekter Hubmotor.	Hubmotor austauschen.

PFLEGE & WARTUNG

Um die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern, wird empfohlen, es nach 2 Stunden Dauerbetrieb auszuschalten und 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie es erneut verwenden.

Reinigung

- Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbands und sorgt für optimale Leistung.
- Fegen Sie die freiliegenden Kanten des Laufbands ab, um Schmutzablagerungen darunter zu minimieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe vor der Benutzung des Laufbands sauber sind, um zu verhindern, dass Schmutz und Fremdkörper die Lauffläche und das Band abnutzen.
- Wischen Sie das Laufband mit einem feuchten Seifentuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
- Vermeiden Sie Spritzwasser auf elektrische Komponenten oder unter das Laufband, um Schäden zu vermeiden.

Schmierung des Laufbandes

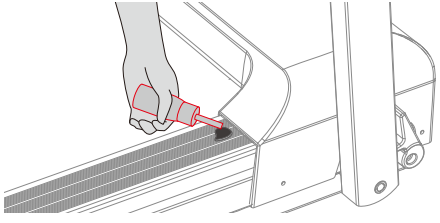
Ihr Laufband ist mit Schmieröl vorgeschmiert, um die Reibung zwischen Laufband und Lauffläche zu verringern. Eine ordnungsgemäße Schmierung ist für Leistung und Langlebigkeit unerlässlich, eine übermäßige Schmierung wird jedoch nicht empfohlen.

Wann schmieren:

Schalten Sie das Laufband aus. Heben Sie das Laufband an und fassen Sie mit der Hand zur Mitte darunter. Fühlt sich Ihre Hand leicht ölig an, ist keine Schmierung erforderlich. Fühlt sich die Lauffläche trocken an und weist keine Schmierölrückstände auf, ist eine Schmierung erforderlich.

Schmieren:

- Die Schmieröl-Einspritzöffnung freilegen.
- Etwa 10 ml Schmieröl in die Öffnung geben und verschließen.
- Das Laufband einschalten und mit niedrigster Geschwindigkeit starten, um das Öl gleichmäßig zu verteilen.
- Vor dem Laufband leicht von links nach rechts treten, um die Aufnahme des Öls zu unterstützen.
- Das Laufband 8–10 Minuten laufen lassen, um sicherzustellen, dass das Öl vollständig aufgenommen wird.



Schmierintervalle:

- Leichte Nutzung (< 3 Stunden/Woche): Alle 6 Monate
- Mäßige Nutzung (3–5 Stunden/Woche): Alle 3 Monate
- Starke Nutzung (> 5 Stunden/Woche): Alle 1,5 Monate

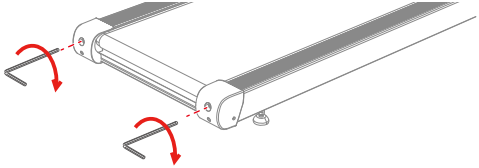
WARNUNG:

Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Laufbands immer den Netzstecker.

Laufbandeinstellung

Die richtige Spannung des Laufbandes ist für eine sichere und effiziente Laufbandleistung unerlässlich.

- Ist das Laufband zu locker, kann es beim Laufen rutschen, was gefährlich sein kann.
- Ist das Laufband zu straff, kann dies den Motor belasten, die Leistung beeinträchtigen und zu übermäßigem Verschleiß der Rollen und des Bandes führen.

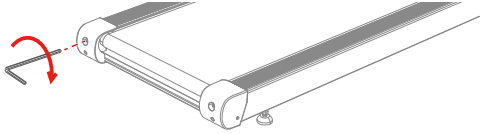


HINWEIS:

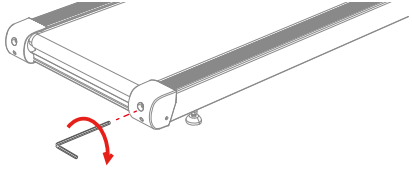
- Das Laufband wurde vor dem Versand voreingestellt. Bitte überprüfen Sie die Einstellung nach Erhalt des Laufbandes.
- Sollte das Band während des Gebrauchs blockieren oder rutschen, ziehen Sie die beiden Einstellschrauben mit dem Inbusschlüssel schrittweise im Uhrzeigersinn an, bis das Problem behoben ist.

Laufband zentrieren

1. Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen und stabilen Untergrund.
2. Schalten Sie es ein und stellen Sie das Laufband auf eine niedrige Geschwindigkeit ein.
3. Sollte das Laufband nach links verrutschen, drehen Sie die linke Einstellschraube mit dem Inbusschlüssel jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie 30 Sekunden, bis sich das Band neu ausgerichtet hat. Wiederholen Sie diesen Vorgang nach Bedarf, bis das Band zentriert ist.



4. Wenn das Laufband zu nahe an der rechten Seitenschiene sitzt, drehen Sie die rechte Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie 30 Sekunden, und das Laufband kehrt automatisch in die richtige Position zurück. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Band zentriert ist.



HINWEIS:

Wenn das Laufband abweicht, zentriert es sich bei moderater Geschwindigkeit ohne Belastung automatisch neu. Sollte dies nicht der Fall sein, führen Sie die oben beschriebenen Schritte aus, um es manuell einzustellen.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Gracias por comprar nuestra cinta de correr eléctrica. Para su seguridad y comodidad, lea atentamente las siguientes instrucciones antes de usarla.

Seguridad general

- Esta cinta de correr es solo para uso en interiores. No la utilice en exteriores ni en ambientes con alta humedad.
- Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada cerca de una toma de corriente con conexión a tierra. Mantenga al menos 0,8 m (2,6 pies) de espacio libre delante y a ambos lados, y 2 m (6,6 pies) x 1 m (3,3 pies) detrás por seguridad.
- No encienda ni utilice la cinta de correr hasta que esté completamente ensamblada.
- No utilice la cinta de correr sobre alfombras muy acolchadas, de felpa o de pelo largo, ya que pueden afectar la circulación del aire y dañarla.
- No use ropa holgada ni joyas mientras hace ejercicio para evitar enredos. Se recomienda usar calzado deportivo o de fitness con suela de goma.
- Utilice esta cinta de correr solo para el propósito previsto, tal como se describe en este manual.
- Este equipo no está diseñado para aplicaciones de alta precisión.

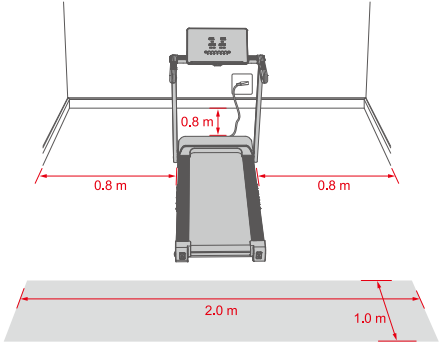
Alimentación y seguridad eléctrica

- Asegúrese de que el voltaje de la fuente de alimentación coincida con los requisitos de la cinta de correr.
- Utilice únicamente el cable de alimentación incluido o uno que cumpla con las normas de seguridad y sea compatible tanto con la cinta de correr como con la fuente de alimentación.
- Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en las aberturas de la cinta de correr.
- No utilice la cinta de correr si el cable de alimentación está dañado o el enchufe está mojado.
- Desenchufe siempre el cable de alimentación cuando la cinta de correr no esté en uso y guárdelo de forma segura.
- Apague siempre la cinta de correr antes de desenchufarla.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las piezas móviles de la cinta de correr.

Precauciones de uso

- Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr durante su uso para evitar accidentes. Los menores deben estar acompañados por un adulto cuando utilicen la cinta de correr.
- Mantenga todas las partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- No la suelte hasta que se sienta equilibrado y seguro. Evite acciones que puedan afectar su estabilidad.
- Si la cinta de correr no se puede detener debido a una falla del sistema electrónico, bájese rápidamente de la cinta y apáguela.
- No modifique la cinta de correr para otros usos.

Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada cerca de una toma de corriente con conexión a tierra. Mantenga al menos 0,8 m (2,6 pies) de espacio libre delante y a ambos lados, y 2 m (6,6 pies) x 1 m (3,3 pies) detrás para mayor seguridad.



ADVERTENCIA

Siempre coloque la llave de seguridad en su ranura y sujétela firmemente a su ropa. Si la cinta de correr acelera repentinamente o aumenta la velocidad debido a una avería, retire inmediatamente la llave de seguridad de su ranura para detenerla.

¡SISTEMA DE PROTECCIÓN A TIERRA!

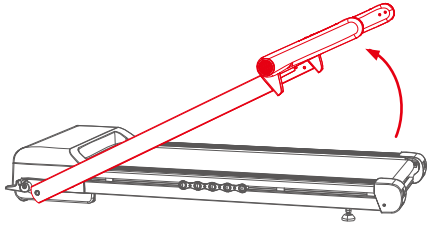
- Esta cinta de correr debe estar conectada a tierra. La conexión a tierra proporciona una ruta segura para la corriente eléctrica en caso de mal funcionamiento, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica.
- El cable de alimentación incluye un enchufe con conductor de tierra. Asegúrese de que el enchufe esté completamente insertado en una toma de corriente estándar.
- Si no está seguro de si su toma de corriente está conectada a tierra, consulte con un electricista o técnico cualificado.
- No utilice un adaptador de enchufe. Utilice siempre una toma de corriente que coincida con la forma del enchufe de tierra.

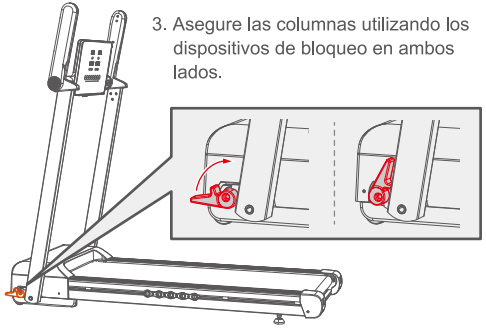
INSTALACIÓN

La cinta de correr se entrega completamente ensamblada y plegada (para almacenamiento). Para prepararla para su uso, siga los pasos a continuación:

1. Retire la cinta de correr de la caja y colóquela plana sobre el suelo.

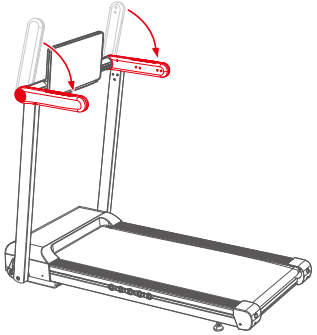
2. Levante las columnas hasta colocarlas en posición vertical.



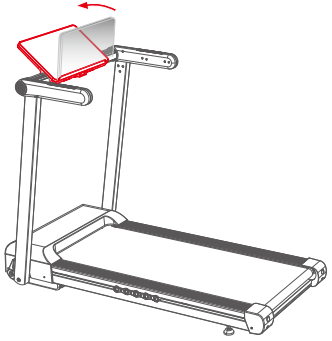


3. Asegure las columnas utilizando los dispositivos de bloqueo en ambos lados.

4. Gire ambos pasamanos a la posición horizontal como se muestra.



5. Ajuste la pantalla y el panel de control a un ángulo cómodo.

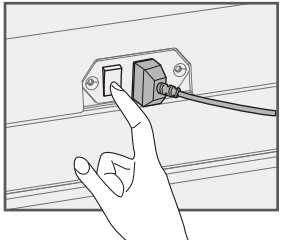


INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

I. ENCENDIDO

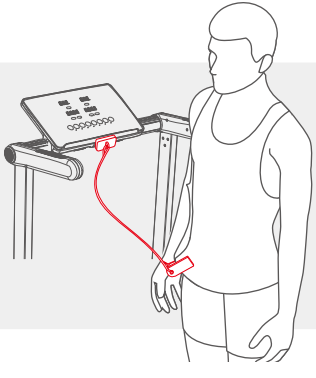
1) Conecte el cable de alimentación a la cinta de correr y a la toma de corriente.

2) Coloque el interruptor de encendido en la posición "I" para encender la cinta de correr. Una vez encendida, la pantalla se iluminará automáticamente.

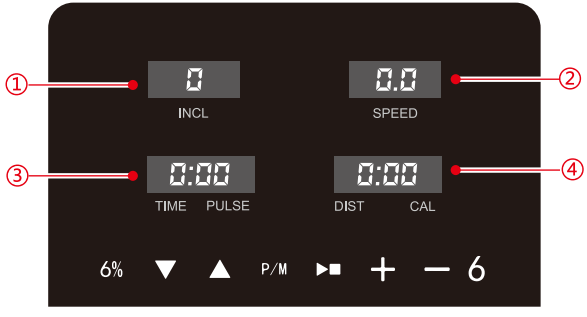


ADVERTENCIA:

Asegúrese de que la llave de seguridad esté bien colocada en su ranura y sujeta a su ropa antes de poner en marcha la cinta de correr.



II. Pantalla de lectura



① Muestra la inclinación actual.

② Muestra la velocidad actual de carrera.

③ Muestra el tiempo transcurrido, el temporizador de cuenta regresiva o la frecuencia cardíaca.

④ Muestra la distancia total recorrida o las calorías quemadas durante el ejercicio.

III. Panel de control

	**Inicio/Detención:** • Con la pantalla encendida, pulse este icono para iniciar la cinta de correr. *Configuración predeterminada: La velocidad comienza en 1 km/h (0,6 mph); la distancia, las calorías y el tiempo se reinician a 0. Si el tiempo de ejercicio supera los 99:59, la cinta se apagará automáticamente y los datos no se guardarán. Para continuar, pulse el icono de nuevo para reiniciar y el temporizador empezará a contar desde 0.* • Con la cinta de correr en movimiento, pulse este icono para detenerla.
	**Velocidad (+/-):** Cuando el panel de visualización esté encendido, presione los dos íconos para aumentar o disminuir la velocidad dentro del rango de 0,6 a 8,8 mph (1 a 14 km/h).
	**Acceso directo a la velocidad:** Cuando el panel de visualización esté encendido, presione este ícono para establecer instantáneamente la velocidad a 6 mph (o 6 km/h, según la configuración de la unidad).
	**Inclinación (+/-):** Cuando el panel de visualización esté encendido, presione los dos íconos para ajustar la inclinación entre el 1 % y el 15 %.
	**Atajo de inclinación:** Cuando el panel de visualización esté encendido, presione este ícono para establecer instantáneamente la inclinación al 6 %.
	**Programa/Modo:** Cuando la pantalla esté encendida, presione este ícono para recorrer los modos de entrenamiento disponibles: Cuenta regresiva de tiempo, Cuenta regresiva de distancia, Cuenta regresiva de calorías y Programa automático. **NOTA:** Este icono está inactivo mientras la cinta de correr está en movimiento. Deténgala antes de usarla.

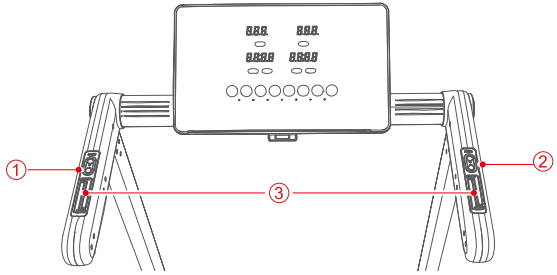
IV. Configuración de modo

Modo	Descripción
Cuenta regresiva de tiempo	Cuando la pantalla esté encendida pero la cinta de correr no se mueva, pulse el icono de Modo para seleccionar el modo de Cuenta Regresiva. El ajuste predeterminado es 30:00. Utilice los iconos de Velocidad (+/-) para ajustar la cuenta regresiva entre 8:00 y 99:00. Una vez configurado, pulse el icono de Inicio para iniciar la cuenta regresiva.
Cuenta regresiva de distancia	Cuando la pantalla esté encendida pero la cinta de correr no se mueva, pulse el icono de Modo para seleccionar el modo de Cuenta Regresiva de Distancia. El ajuste predeterminado es 1 milla/km. Utilice los iconos de Velocidad (+/-) para ajustar la cuenta regresiva de distancia entre 1 y 99 millas/km. Una vez configurado, pulse el icono de Inicio para iniciar la cuenta regresiva.
Cuenta regresiva de calorías	Cuando la pantalla esté encendida pero la cinta de correr no se mueva, pulse el icono de Modo para seleccionar el modo de Cuenta Regresiva de Calorías. El ajuste predeterminado es de 50 calorías. Utilice los iconos de Velocidad (+/-) para ajustar la cuenta regresiva de calorías entre 20 y 990 calorías. Una vez configurado, pulse el icono de Inicio para iniciar la cuenta regresiva.
Programa automático	Cuando la pantalla esté encendida pero la cinta de correr no se mueva, presione el botón Programa para seleccionar el Programa Automático. Hay 12 programas preestablecidos (P01–P12) disponibles. Seleccione un programa, configure una cuenta regresiva (8:00–99:00) y la cinta de correr funcionará según el programa y la configuración seleccionados. **NOTA:** Los ajustes de velocidad e inclinación para P01–P12 están preconfigurados. Consulte el apéndice para obtener más información.

V. Botones de control y sensor de pulso

Hay dos tipos de botones de control en los pasamanos: los de inclinación (+/-) están en el pasamanos izquierdo y los de velocidad (+/-) en el derecho.

Ambos pasamanos tienen sensores de pulso integrados. Coloque las manos sobre los sensores y la pantalla mostrará su pulso.



1. Botón de inclinación (+/-)
2. Botón de velocidad (+/-)
3. Sensor de pulso

VI. Control de la aplicación

Después de encender la cinta de correr y ponerla en modo de espera, puede controlarla a través de la aplicación:

FitShow

1) Escanea el código QR para descargar la aplicación FitShow.

2) Abre la aplicación y sigue las instrucciones en pantalla.

3) Cuando se te pida que selecciones un tipo de dispositivo, elige "Cinta de correr".

4) Pulsa "Inicio rápido" para buscar los dispositivos disponibles.

5) Selecciona el dispositivo "FS-XXXXXX" para conectarlo.

VII. Modo de suspensión automática

Si la cinta de correr se detiene y no se utiliza durante 10 minutos, la cinta entrará en modo de suspensión automática y la pantalla se apagará. Pulse cualquier icono o botón para reactivar la cinta y volver a encender la pantalla.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Modelo	JT60
Voltaje de entrada	CA 220–240 V~, 50 Hz
Potencia nominal	1000 W
Velocidad de carrera	1–14 km/h
Nivel de inclinación	1%–15%
Capacidad máxima de carga	120 kg
Clase ISO 20957	HC
Nivel de ruido	40 dB*
Dimensiones de la cinta de correr	Desplegado: 129,5 x 68,1 x 107 cm (51 x 26,8 x 42,1 pulgadas) Plegado: 130 x 68,1 x 18,3 cm (51,2 x 26,8 x 7,2 pulgadas)
Peso de la cinta de correr	38,9 kg (85,8 lb)

*La emisión de ruido bajo carga es mayor que cuando funciona sin carga.

CONSEJOS Y GUÍA DE EJERCICIO

Si es la primera vez que utiliza la cinta de correr eléctrica, lea atentamente las siguientes instrucciones.

Preparación

Antes de comenzar a hacer ejercicio, evalúe su estado de salud para crear un plan de ejercicios adecuado. Se recomienda consultar a un médico o profesional, especialmente si tiene más de 45 años o padece alguna enfermedad preexistente.

Ejercicio

Familiarícese con los controles, incluyendo cómo iniciar, detener y ajustar la velocidad y la inclinación. Antes de subirse a la cinta de correr, párese en la banda para los pies, sujétese a los pasamanos y arranque la cinta a baja velocidad. A continuación,

- Póngase de pie, mire hacia adelante y súbase a la cinta.
- Relaje el cuerpo y permítase acostumbrarse al movimiento.
- Aumente gradualmente la velocidad y manténgala durante unos 10 minutos.
- Reduzca lentamente la velocidad y detenga la cinta.

IMPORTANTE:

Evite correr a alta velocidad durante su primer ejercicio para evitar caídas.

Frecuencia de ejercicio

Intenta realizar de 3 a 5 ejercicios por semana, con una duración de 15 a 60 minutos por sesión. Es mejor seguir un programa estructurado según tu nivel de condición física en lugar de hacer ejercicio de forma aleatoria. Ajusta la velocidad y la duración para controlar la intensidad del ejercicio.

Cantidad de ejercicio

La cantidad ideal de ejercicio depende de tus objetivos y tu nivel físico.

- Principiantes: Camina de 15 a 30 minutos, de 3 a 5 veces por semana, a un ritmo cómodo de 3 a 6 km/h (2 a 4 mph) con poca o ninguna pendiente.
- Pérdida de peso: Haz ejercicio de 30 a 60 minutos, de 4 a 6 días por semana, alternando entre caminar y trotar a 5 a 10 km/h (3 a 6 mph) con una pendiente moderada.
- Salud cardiovascular: Camina a paso ligero o trota durante 30 minutos al menos 5 días por semana, o corre vigorosamente a más de 10 km/h (6 mph) durante 20 minutos al menos 3 días por semana.
- Resistencia y rendimiento: Corre de 45 a 60 minutos a un ritmo constante o realiza entrenamiento a intervalos (alternando entre velocidades altas y bajas) de 3 a 5 veces por semana.

Uso

- Use zapatillas de running o deportivas de buena calidad con suelas limpias para evitar que la suciedad dañe la banda de carrera.
- Elija ropa deportiva transpirable y cómoda que permita la libertad de movimiento.

Ejercicios de estiramiento

Independientemente de su ritmo, siempre caliente antes de hacer ejercicio. Camine de 5 a 10 minutos y luego realice los siguientes estiramientos. Repita cada uno 5 veces por pierna, manteniendo la posición durante más de 10 segundos. Estire de nuevo después del ejercicio para evitar la rigidez.

1. Estiramiento hacia abajo

- Flexione ligeramente las rodillas e inclínese lentamente hacia adelante, tratando de tocarse los dedos de los pies.
- Relaje la espalda y los hombros.
- Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese.

2. Estiramiento de isquiotibiales

- Siéntese en una colchoneta con una pierna estirada y la otra flexionada hacia adentro.
- Trate de tocarse los dedos de los pies con ambas manos.
- Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese.

3. Estiramiento del pie y del tendón de Aquiles

- Colóquese de pie con las manos apoyadas en una pared o un árbol.
- Extienda una pierna hacia atrás, manteniéndola recta con el talón apoyado en el suelo.
- Inclínese hacia adelante y mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese.

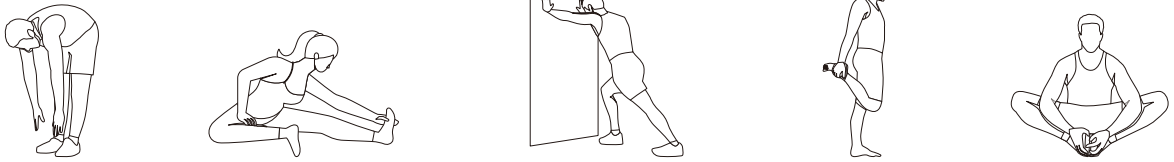
4. Estiramiento de cuádriceps

- Apóyate en una pared o mesa para mantener el equilibrio.
- Extiende los brazos hacia atrás y lleva el tobillo hacia los glúteos.
- Mantén la posición de 10 a 15 segundos y luego relaja.

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo interno del muslo)

- Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera.
- Lleva los pies hacia el cuerpo manteniendo la espalda recta.
- Mantén la posición de 10 a 15 segundos y luego relaja.

① ② ③ ④ ⑤



ERRORES COMUNES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Código de error	Causa	Solución
Er01	Conexión suelta entre los cables de control superior/inferior.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Cable de control superior/inferior dañado.	Reemplace el cable.
	Panel de visualización defectuoso.	Reemplace el panel de visualización.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador.
Er02	Tensión de red inestable o picos de tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er03	Tensión de red inestable o caídas de tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er04	Cable del motor principal suelto o desconectado.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Motor principal en circuito abierto o dañado.	Reemplace el motor.
	Controlador en circuito abierto o dañado.	Reemplace el controlador.
	Motor principal atascado o quemado.	Reemplace el motor.
Er05	Tensión de red inestable o picos de alta tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Ajuste incorrecto del diámetro de la rueda.	Restablezca el diámetro de la rueda; no exceda el voltaje nominal del motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er06	Tensión de red inestable o picos de alta tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Ajuste incorrecto del diámetro de la rueda.	Restablezca el diámetro de la rueda; no exceda el voltaje nominal del motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er07	La llave de seguridad no está colocada.	Coloque la llave de seguridad correctamente.
	El cable del sensor de la llave de seguridad está defectuoso.	Reemplace el cable del sensor de la llave de seguridad.
	El panel de visualización está dañado.	Reemplace el panel de visualización.

Código de error	Causa	Solución
Er08	Motor principal dañado.	Reemplace el motor.
	Controlador defectuoso.	Reemplace el controlador.
	Contacto del cable suelto o deficiente.	Vuelva a conectar y asegurar todos los cables.
Er11	Cable del motor principal suelto o desconectado.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Motor principal en circuito abierto o dañado.	Reemplace el motor.
	Controlador en circuito abierto o dañado.	Reemplace el controlador.
	Motor principal atascado o quemado.	Reemplace el motor.
Er13	Cable del sensor Hall suelto o desconectado.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Secuencia de señal Hall incorrecta.	Corrija la secuencia del cable Hall.
	Motor incompatible.	Reemplace el motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er14	Controlador sobrecalentado.	Detenga el funcionamiento y deje que se enfríe.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador.
Er15	Fallo del transistor de potencia o daño del controlador.	Reemplace el controlador.
	Cortocircuito del motor.	Reemplace el motor sin escobillas.
Er17	Gran desviación de la señal Hall.	Reemplace el motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er19	Controlador defectuoso.	Reemplace el controlador.
	Mala conexión.	Vuelva a conectar y asegurar todos los cables.
	Motor de elevación defectuoso.	Reemplace el motor de elevación.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Para prolongar la vida útil de su cinta de correr, se recomienda apagarla después de 2 horas de uso continuo y dejarla reposar durante 10 minutos antes de volver a usarla.

Limpieza

- La limpieza regular ayuda a prolongar la vida útil de su cinta de correr y a mantener un rendimiento óptimo.
- Barra los bordes expuestos de la banda de correr para minimizar la acumulación de residuos debajo.
- Asegúrese de que el calzado esté limpio antes de usar la cinta de correr para evitar que la suciedad y los objetos extraños desgasten la plataforma y la banda.
- Limpie la banda de correr con un paño húmedo y jabón para eliminar el sudor y la suciedad.
- Evite salpicar agua sobre los componentes eléctricos o debajo de la banda de correr para evitar daños.

Lubricación de la banda de carrera

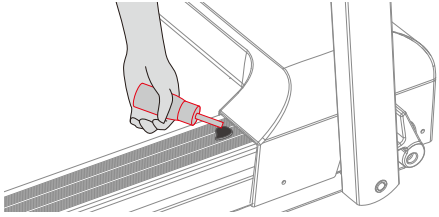
Su cinta de correr ha sido prelubricada con aceite lubricante para reducir la fricción entre la banda de carrera y la plataforma. Una lubricación adecuada es esencial para mantener el rendimiento y la durabilidad, pero no se recomienda una lubricación excesiva.

Cuándo lubricar:

Apague la cinta de correr. Levante la banda de carrera y coloque la mano debajo, hacia el centro. Si siente la mano ligeramente aceitosa, no es necesario lubricar. Si la plataforma se siente seca y no hay residuos de aceite lubricante, sí es necesario lubricarla.

Cómo lubricar:

- Destape el orificio de inyección de aceite lubricante.
- Vierta aproximadamente 10 ml de aceite lubricante en el orificio y cúbralo.
- Encienda la cinta de correr y ponga la cinta a la velocidad más baja para distribuir el aceite uniformemente.
- Pise suavemente la parte delantera de la cinta de correr de izquierda a derecha para facilitar la absorción.
- Deje la cinta de correr funcionando de 8 a 10 minutos para asegurar que el aceite se absorba por completo.



Frecuencia de lubricación:

- Uso ligero (<3 horas/semana): Cada 6 meses
- Uso moderado (3–5 horas/semana): Cada 3 meses
- Uso intensivo (>5 horas/semana): Cada 1,5 meses

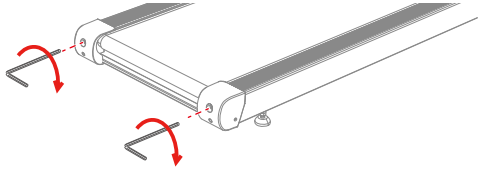
ADVERTENCIA:

Desenchufe siempre la cinta de correr antes de limpiarla o realizarle mantenimiento.

Ajuste de la banda de carrera

Una tensión adecuada en la banda de carrera es esencial para un rendimiento seguro y eficiente de la cinta.

- Si la banda de carrera está demasiado floja, podría resbalarse durante la carrera, lo cual puede ser peligroso.
- Si la banda de carrera está demasiado tensa, podría sobrecargar el motor, reducir el rendimiento y causar un desgaste excesivo de los rodillos y la banda.

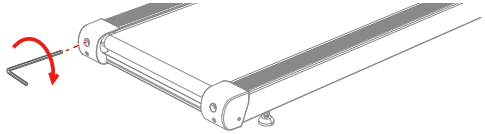


NOTA:

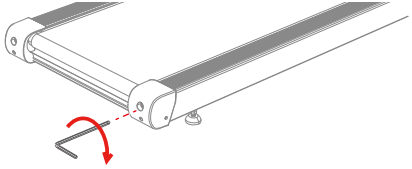
- La banda de correr se preajustó antes del envío. Revísela al recibir la cinta.
- Si la banda se detiene o resbala durante el uso, apriete gradualmente ambos pernos de ajuste en sentido horario con la llave Allen hasta que se solucione el problema.

Centrado de la banda de correr

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y estable.
2. Enciéndala y ajuste la banda a baja velocidad.
3. Si la banda se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario con la llave Allen. Espere 30 segundos para que la banda se realinee. Repita el proceso según sea necesario hasta que la banda esté centrada.



4. Si la banda de correr está demasiado cerca del riel derecho, gire el perno de ajuste derecho en sentido horario, 1/4 de vuelta cada vez. Espere 30 segundos y la banda volverá automáticamente a la posición correcta. Repita este proceso hasta que la banda esté centrada.



NOTA:

Cuando la banda de carrera se desvía, se centrará automáticamente a una velocidad moderada sin carga. Si no se centra automáticamente, siga los pasos anteriores para ajustarla manualmente.

APPENDIX

Program \ Time		Set Time/20 = Running Time for Each Section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	9	5	4	3	2	2
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

APPENDIX

Program \ Time		Set Time/20 = Running Time for Each Section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	1.2	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	3.1	1.8	2.4	3.1	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	1.8	3.1	1.8
	Incline	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	Speed	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	2.4	3.7	3.7	3.7	2.4	3.1	3.7	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2	3.1	2.4	0.6
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	Speed	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	4.3	4.3	4.3	2.4	4.3	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	2.4	3.1	1.8	1.2
	Incline	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	Speed	1.8	3.1	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	4.3	4.3	4.9	4.9	3.1	5.5	3.1	3.1	3.7	3.7	2.4	2.4	1.8
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	Speed	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	3.7	4.3	4.9	4.9	3.1	2.4	1.8	1.8	3.7	3.1	2.4	1.2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	Speed	1.2	2.4	1.8	2.4	3.1	2.4	4.9	4.3	3.7	4.3	4.9	1.8	3.7	2.4	2.4	1.2	3.1	2.4	1.8	1.2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	Speed	1.2	1.8	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	1.8	1.8	3.7	3.7	3.1	1.8	1.8
	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	9	5	4	3	2	2
P08	Speed	1.2	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	2.4	2.4	1.2
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	Speed	1.2	2.4	2.4	4.3	4.3	2.4	4.3	4.9	2.4	4.9	5.5	5.5	2.4	2.4	2.4	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	Incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Speed	1.2	2.4	3.1	3.7	4.3	3.1	2.4	3.7	4.9	4.9	3.7	3.7	3.1	2.4	2.4	1.2	2.4	2.4	1.8	1.8
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Speed	1.8	2.4	3.1	5.5	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	3.1	5.5	5.5	4.9	4.3	3.7	1.8
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Speed	1.2	3.1	4.9	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	3.7	3.7	5.5	5.5	3.1	3.1	2.4	1.8
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4



Disposal of Electrical and Electronic Equipment

The crossed-out garbage can means that you are legally obliged to dispose of these devices separately from unsorted municipal waste. Disposal via the residual waste bin or the yellow bin is prohibited. If the products contain batteries or rechargeable batteries that are not permanently installed, they must be removed before disposal and disposed of separately as a battery.

Options for Returning Old Devices (EAR)

Owners of old devices can hand them over within the scope of the options for returning or collecting old devices that have been set up and made available by public waste disposal authorities, so that proper disposal of the old devices is ensured.

CE WARNING

This appliance is not to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

Children should be supervised to ensure they do not play with the appliance.

Declaration of Conformity

To obtain the full text of the EU Declaration of Conformity, please contact our support team.

Manufacturer: Shenzhen Xincheng E-commerce Technology Co., Ltd

Add: 301, Block C, Donghaiwang Building, No. 369 Bulong Road, Ma'antang Community, Bantian Street, Longgang District, Shenzhen

E-mail: jojomarketing86@gmail.com